

ที่ระลึก

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

พลตำรวจเอก มงคล สุรทัณฑ์ ป.ช., ป.ม.

รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ภาค ๔

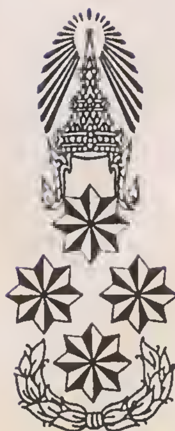


ที่ระลึก

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ป.ช.,ป.ม.

รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ภาค ๔



ที่ระลึก

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ป.ช., ป.ม.

รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ภาค ๔



ณ เมรุวัดตรีทศเทพวรวิหาร
กรุงเทพมหานคร
วันพุธที่ ๒๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๓๔

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๘๓๖๓  **สำนักพระราชวัง**

๖ พฤศจิกายน ๒๕๓๔

พระราชทานเพลิงศพ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ป.ช.,ป.ม. รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ สังกัดกระทรวงมหาดไทย ณ เมรุวัดตรีทศเทพวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันอังคาร ที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ เวลา ๐๙.๐๐ น. เจ้าพนักงานจัดการเปลื้องเครื่องสุกำศพลงสู่โกศ ณ ศาลาวัดตรีทศเทพวรวิหาร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยมประกอบศพ ฉัตรเบญจาตั้งประดับ

วันพุธ ที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ เวลา ๑๕.๐๐ น. เชิญโกศศพแห่เวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชทานผ้าไตร ๕ ไตรทอดถวายพระสงฆ์บังสุกุล แล้วพระราชทานเพลิง.

ประถมรัตน์/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๔๐๖๙



สำนักพระราชวัง

๓ กันยายน ๒๕๓๓

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้ พลตำรวจตรี อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร องคมนตรี เชิญพวงมาลาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และของสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ไปวางที่หน้าโกศศพ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ ป.ม. ที่ศาลาวัดศรีทศเทพวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ ที่ ๓ กันยายน ๒๕๓๓ เวลา ๑๙.๓๐ น.

ประถมรัตน์/พิมพ์/.../ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๓๙๒๓ **สำนักพระราชวัง**

๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓

พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ ป.ม. อายุ ๕๔ ปี รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ สังกัดกระทรวงมหาดไทย กราบถวายบังคมลาถึงอนิจกรรมด้วยโรคหัวใจล้มเหลว ณ โรงพยาบาลสงขลา จังหวัดสงขลา เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓ เวลา ๒๐.๐๐ น.

วันศุกร์ ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๓๓ เวลา ๑๗.๓๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลาวัดศรีทศเทพวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศโถ ฉัตรเบญจาตั้งประดับเกียรติยศ ปี่ กลองชนะ ประโคมเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ.

ประถมรัตน์/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ เพื่อทราบ
	เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

ระลึกในพระมหากรุณาธิคุณ



ตามที่ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์ แก่ศพ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ อดีตรองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ภาค ๔ ในสามคืนแรก และพระราชทานพวงมาลาของหลวง และของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่หน้าหีบศพ โดยโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ พลตำรวจตรี อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร องคมนตรี นำพวงมาลา ของหลวง และของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ มาพระราชทาน ทั้งนี้ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม หาที่สุดมิได้

ถ้า พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ มีญาณวิถีทราบได้แล้ว คงจะซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณ และเกียรติที่ได้รับพระราชทานเป็นล้นพ้น คณะเจ้าภาพขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมระลึกถึง ในพระมหากรุณาธิคุณและเกียรติที่ได้รับในครั้งนี้อย่างสุดซึ้ง

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะฯ

ข้าพระพุทธเจ้า

นางจิตอุบล สุรทิณฑ์ และธิดา





คติธรรม

ไม่มีใครที่จะได้รับความสุขจากสิ่งเป็นที่รักเพียงอย่างเดียว เพราะหากคิดเช่นนั้น ก็ดูเหมือนว่ายังไม่ได้พบโลกหรือผ่านโลกทั้งสองด้าน ต่อเมื่อได้รับความทุกข์จากสิ่งเป็นที่รักอีกอย่างหนึ่ง จึงจะชื่อว่าได้ผ่านโลกพบโลกครบสองด้าน เป็นโอกาสที่จะทำให้รู้จักโลกดีขึ้น ชีวิตที่ดำเนินผ่านสุขทุกข์ต่าง ๆ ในโลก หรือผ่านโลกที่มีทั้งสุขทั้งทุกข์ เท่ากับเป็นการศึกษาให้เกิดเจริญปัญญาขึ้นอยู่เสมอ คนเราอาจจะมีการหลงผิดไปในบางคราว แต่ก็ไม่ใช่ตลอดไป และทุกคนที่เกิดมา ย่อมมีพื้นปัญญาที่จะเพิ่มเติมขึ้นได้เสมอ ทั้งปัญญาที่จะเป็นปัญญาที่สมบูรณ์ขึ้น ก็เพราะรู้ทั้งสองด้านคือรู้ทั้งสุขทั้งทุกข์ แล้วศึกษาคือพยายาม ค้นหาความจริงในจิตใจของตนเองว่าอาการใจเหล่านี้ เป็นอาการประจำหรืออาการจร เทียบอย่างเป็นโรคประจำหรือเป็นโรคจร มีอะไรเป็นเหตุเป็นสมุฏฐาน จะเห็นว่าเป็นอาการจร เพราะแต่ก่อนนี้ไม่เคยมีไม่เคยเป็น เคยมีแต่อาการที่เป็นความสุขอันตรงกันข้าม ถึงอาการที่เป็นความสุขก็เหมือนกันคืออาการจร หลายอย่างมาเริ่มมีขึ้นตั้งแต่เมื่อย่างเข้ารุณวัยเริ่มมีสิ่งเป็นที่รักขึ้นตั้งแต่หนึ่งสิ่งสองสามสิ่งเป็นต้น การได้กำหนดพิจารณาอาการใจของตนเองลงไปดั่งนี้ ย่อมจักได้พบสัจจะขึ้น

ขออำนาจบุญกุศลที่ พล.ต.อ.มงคล สุรทิณฑ์ ได้กระทำมาแล้ว และกุศลทักษิณานุปทานที่ท่านผู้เป็นภรรยาและธิดาเป็นต้นได้ร่วมใจกันบำเพ็ญอุทิศทั้งปวง จงสัมฤทธิ์อิฏฐวิบุลมนุญผลแก่ พล.ต.อ.มงคล สุรทิณฑ์ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ เทอญ ฯ

สธ. พระญาณสังวร

(สมเด็จพระญาณสังวร)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร
ตุลาคม ๒๕๓๔

คำไว้อาลัย

พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์

ข้าพเจ้ารู้จักและสนิทคุ้นเคยกับ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ มากว่า 20 ปีแล้ว นับแต่เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งสารวัตรป้องกันปราบปราม สถานีตำรวจนครบาลชนะสงคราม นอกจากเป็นนายตำรวจที่ดีมีความรู้ความสามารถ และมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความอุตสาหะวิริยะ โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากแล้ว ยังเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยน่านับถือ อีกทั้งเป็นเสมือนกัลยาณมิตรและผู้โอบอ้อมอารีของข้าพเจ้าเสมอมา ท่านได้กรุณาสงเคราะห์ข้าพเจ้าทั้งในเรื่องราชการและการส่วนตัวเป็นอเนกประการ ดังนั้น การถึงแก่มรณกรรมของท่านจึงทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าสลดใจและอาลัยท่านเป็นอย่างมาก

ปีพุทธศักราช 2521 ขณะที่ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ยังมียศเป็นพันตำรวจเอกอยู่นั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งให้เป็นนายตำรวจราชสำนักเวร ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ท่านได้ปฏิบัติภารกิจหน้าที่ในความรับผิดชอบรับใช้สนองเบื้องพระยุคลบาทด้วยความเทิดทูน จงรักภักดีเสมอมามิได้ขาด ความเป็นผู้มั่นคงซื่อตรงต่อหน้าที่ดังกล่าว นับได้ว่าเป็นการแสดงออกถึงความสำนึกที่ดีของกตเวทิตาชน ผู้เป็นมูลิกากรควรแก่การยกย่องสรรเสริญ ทั้งยังเป็นแบบฉบับที่ดีให้ผู้ที่อยู่เบื้องหลังได้จารึกไว้เป็นแบบอย่างและรำลึกถึงท่านตลอดไป

ขออานิสงส์แห่งคุณความดีทั้งมวลที่ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ประกอบไว้ในโลกนี้ กับทั้งกุศลทักษิณานุปทานที่บรรดาญาติมิตรอุทิศให้ จงเป็นพลวปัจจัยนำท่านไปสู่สุคติวิสัยในสัมปรายภพทุกเมื่อ.

(หม่อมหลวงทวีสันต์ ลดาวัลย์)

ราชเลขาธิการ



พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ป.ช., ป.ม.

ชาตะ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๘

มตะ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

รวมสิริอายุ ๕๕ ปี ๘ เดือน






เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประถมาภรณ์ช้างเผือก (ป.ช.)





สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ฯ สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์แห่งประเทศไทย ผู้เป็นประธานของเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก

ขอประกาศแก่ท่านทั้งหลายทั้งปวง ผู้ซึ่งจะได้พบประกาศนียบัตรนี้ให้ทราบว่า

พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์

ซึ่งถึงแก่กรรมเนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ราชการ เป็นผู้มีความดีความชอบสมควรจะพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์เป็นเกียรติยศได้ จึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ช้างเผือก ชั้นที่ ๑ ชื่อ ประถมาภรณ์ เป็นเกียรติยศสืบไป

พระราชทานตั้งแต่วันที่ ๖ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๓๔ เป็นปีที่ ๔๖ ในรัชกาลปัจจุบัน

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

รองนายกรัฐมนตรี





พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม

ให้พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ ซึ่งถึงแก่กรรมเนื่องจากการปฏิบัติราชการตามหน้าที่ เป็นพลตำรวจเอก ตั้งแต่วันที่ ๓๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๓๓ เพื่อเป็นเกียรติยศสืบไป

พระราชทาน ณ วันที่ ๑๑ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๓๔ เป็นปีที่ ๔๖ ในรัชกาลปัจจุบัน

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

พล.ต.อ.

รองนายกรัฐมนตรี


กรมตำรวจ











จปร. รุ่น ๕










พลเอกเปรม ติณสูลานนท์


พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ และท่านผู้หญิง


ราชเลขาธิการ


บรรหาร ศิลปอาชา
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยและคุณหญิง


อนันต์ อนันตกูล
ปลัดกระทรวงมหาดไทย




พล.ต.อ.แสวง - คุณหญิงอารีย์ ธีระสวัสดิ์

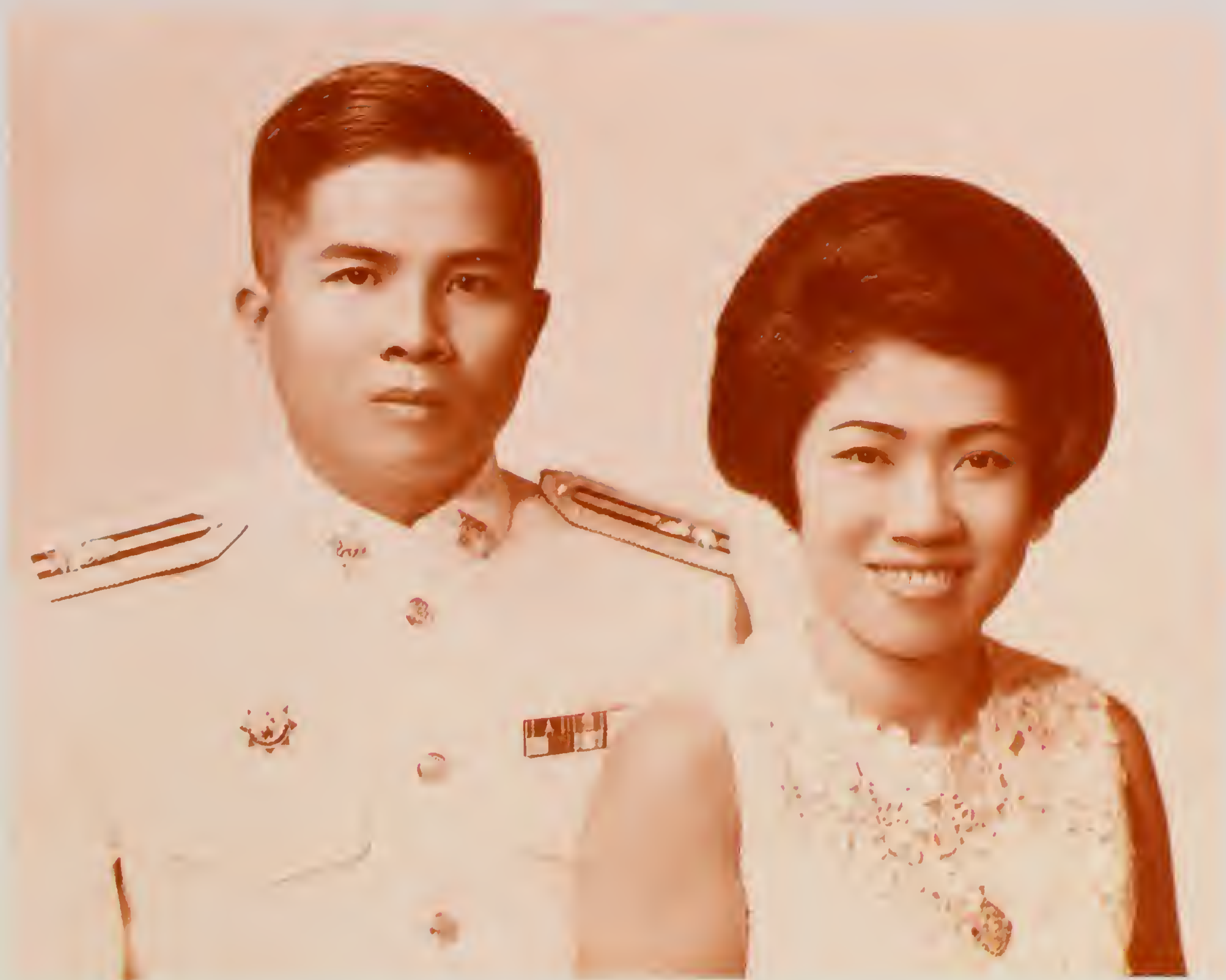



กองบัญชาการตำรวจภูธร ๔


ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต






















พ่อแม่ – อ้อม (ฮาวาย ปี ๘๘)





พ่อ. แม่. อ้อม เนเธอร์แลนด์





LONDON



โรม, อิตาลี่



TOKYO ปี ๘๘



NARITA, TOKYO



ต้อนรับอธิบดีกรมการศึกษา กระทรวงรักษาความสงบภายใน สาธารณรัฐประชาชนจีน
เมื่อ ๔ ส.ค. ๒๕๓๑















เดินทางไปประเทศจีน







เดินทางไปประเทศจีน





เดินทางไปประเทศจีน





รับปริญญาอ้อม ปี ๒๕๓๐







ประกาศเกียรติคุณ

สมาคมผู้สื่อข่าวภาคใต้แห่งประเทศไทย



ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์
รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ ฝ่าย ปป.
เป็นนายตำรวจที่มีคุณธรรม จรรยาบรรณ
เอาใจใส่ต่อหน้าที่ และมีมนุษย์สัมพันธ์
ดีเยี่ยม ยอมเสียสละความสุขส่วนตัว
เพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่ประชาชน
อย่างแท้จริง สมเป็นนายตำรวจตัวอย่าง
จึงมอบกิตติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อเป็นเกียรติประวัติสืบไป
ขอจงประสบความสุข ความเจริญ ทั้งครอบครัว ตลอดกาลนาน
ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

(เทพณรงค์ จิริยะภูต)
นายกสมาคมผู้สื่อข่าวภาคใต้แห่งประเทศไทย

(ไพฑูรย์ สุนทร)
นายกสมาคมนักข่าวแห่งประเทศไทย
ประธานสมาพันธ์นักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย



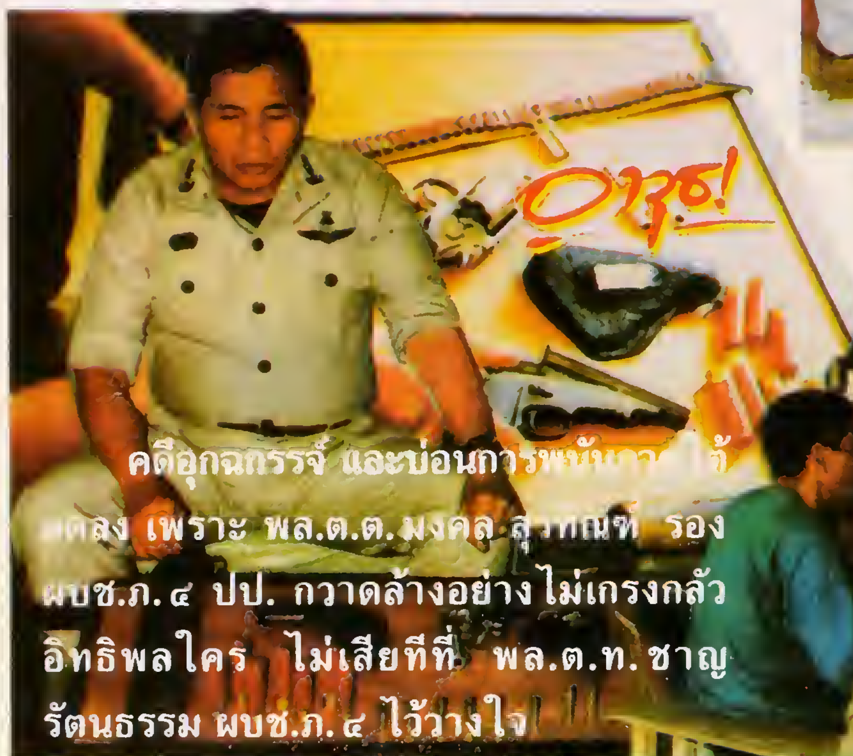


ทำบุญบ้านสงขลา พ.ย. ๓๒

ถล่มแหลก เมืองโหด รคพ







คดีอุกฉกรรจ์ และบ่อนการพนัน[illegible] [illegible]ดลง เพราะ พล.ต.ต.มงคล สุวทณฑ์ รอง ผบช.ภ.๔ ปป. กวาดล้างอย่างไม่เกรงกลัว อิทธิพลใคร ไม่เสียทีที่ พล.ต.ท.ชาญ รัตนธรรม ผบช.ภ.๔ ไว้วางใจ











ประวัติย่อของ พล.ต.อ. มงคล สุรทิณฑ์ ป.ช., ป.ม. รอง ผบช.ภ. ๔

๑. เกิดเมื่อวันที่ ๕ พ.ย. ๒๔๗๗ ที่ ต. ตะเภาเหนือ อ. เมือง จว. ชุมพร

๒. นามบิดา นายเอื้อน สุรทิณฑ์ นามมารดา นางเอื้อม สุรทิณฑ์

๓. ภรรยา ชื่อ นางจิตอุบล สุรทิณฑ์ ธิดา ชื่อ น.ส. จุฑามาส สุรทิณฑ์

๔. ประวัติการเลื่อนยศ

๔.๑ ปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ถึง ๒๕๐๑ ศึกษาในโรงเรียนนายร้อย และ โรงเรียนนายร้อยทหารบก รวม ๗ ปี

๔.๒ ๑ ก.ย. ๒๕๐๑ โอนมารับราชการตำรวจ แต่งตั้งยศ เป็น ว่าที่ ร.ต.ท.

๔.๓ ๑ ม.ค. ๒๕๐๒ เป็น ร.ต.ท.

๔.๔ ๑ ม.ค. ๒๕๐๔ เป็น ร.ต.อ.

๔.๕ ๑ ต.ค. ๒๕๐๙ เป็น พ.ต.ต.

๔.๖ ๑ ต.ค. ๒๕๑๔ เป็น พ.ต.ท.

๔.๗ ๓๐ ส.ค. ๒๕๑๙ เป็น พ.ต.อ.

๔.๘ ๒ ต.ค. ๒๕๒๗ เป็น พล.ต.ต.

๔.๙ ๓๐ ส.ค. ๒๕๓๓ เป็น พล.ต.อ.

๕. ประวัติการรับราชการ

๕.๑ ปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ดำรงตำแหน่ง รอง สวส.สน. จักรวรรดิ

๕.๒ ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ดำรงตำแหน่ง สว. ประจำ กก.สส.น. เหนือ

๕.๓ ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ดำรงตำแหน่ง สวป.สน. สามเสน

๕.๔ ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ดำรงตำแหน่ง สวป.สน. ชนะสงคราม

๕.๕ ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ดำรงตำแหน่ง สวญ.สน. สำเหร่

๕.๖ ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ดำรงตำแหน่ง สวญ.สน. บุปผาราม

๕.๗ ปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ดำรงตำแหน่ง สวญ.สน. ลุมพินี

๕.๘ ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ดำรงตำแหน่ง รอง ผกก.น. ๑๐

๕.๙ ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ดำรงตำแหน่ง รอง ผกก.น. ๒ (ย้ายภายในปีเดียวกัน)

๕.๑๐ ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ดำรงตำแหน่ง ผกก.น. ๒

๕.๑๑ ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ดำรงตำแหน่ง รอง ผบก.น. เหนือ

๕.๑๒ ปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ดำรงตำแหน่ง ผบก.ประจำ บช.ศ.

๕.๑๓ ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วย ผบช.ศ.

๕.๑๔ ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ ดำรงตำแหน่ง รอง ผบช.ภ. ๔



๖. ประวัติการได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์

๖.๑	๕ ธ.ค. ๒๕๐๔	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นเบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
๖.๒	๙ มี.ค. ๒๕๐๘	ได้รับเหรียญรัตนาภรณ์ชั้นที่ ๕
๖.๓	๕ ธ.ค. ๒๕๐๙	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นจัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
๖.๔	๕ ธ.ค. ๒๕๑๑	ได้รับเหรียญจักรมาลา
๖.๕	๕ ธ.ค. ๒๕๑๒	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นจัตุรถาภรณ์ช้างเผือก
๖.๖	๕ ธ.ค. ๒๕๑๕	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นตริตาภรณ์มงกุฎไทย
๖.๗	๕ ธ.ค. ๒๕๑๙	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นตริตาภรณ์ช้างเผือก
๖.๘	๕ ธ.ค. ๒๕๒๔	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย
๖.๙	๕ ธ.ค. ๒๕๒๗	ได้รับเหรียญรัตนาภรณ์ชั้นที่ ๔
๖.๑๐	๕ ธ.ค. ๒๕๒๘	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นทวีติยาภรณ์ช้างเผือก
๖.๑๑	๕ ธ.ค. ๒๕๓๐	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นประถมาภรณ์มงกุฎไทย
๖.๑๒	๒๒ ต.ค. ๒๕๓๔	ได้รับเหรียญราชการชายแดน
๖.๑๓	๑๑ พ.ย. ๒๕๓๔	ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นประถมาภรณ์ช้างเผือก
๗.	๙ ม.ค. ๒๕๒๑	โปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเป็นนายตำรวจราชสำนักเวรฯ

พลตำรวจเอกมงคล สุรทิณฑ์ อดีตรองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ภาค ๔ ถึงแก่กรรมอย่างปัจจุบันทันด่วน ด้วยโรคหัวใจวาย ณ โรงพยาบาลประจำจังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓ สิริรวมอายุ ๕๕ ปี ๘ เดือน



ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี
เรื่อง พระราชทานยศตำรวจ

มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้า ฯ พระราชทานยศให้แก่ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิต เนื่องจากปฏิบัติหน้าที่ราชการ คือให้

พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ เป็น พลตำรวจเอก ตั้งแต่วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๓๔

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

พลตำรวจเอก เภา สารสิน

รองนายกรัฐมนตรี

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี

เรื่อง พระราชทานยศตำรวจ

มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้า ฯ พระราชทานยศให้แก่ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิตเนื่องจากปฏิบัติหน้าที่ราชการ คือให้

พลตำรวจตรี มงคล สุรทิฌฑ์ เป็น พลตำรวจเอก ตั้งแต่วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๔

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

พลตำรวจเอก (ลายมือชื่อ)

รองนายกรัฐมนตรี

ที่ นร ๐๒๐๔/๖๘๘๒

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
ทำเนียบรัฐบาล กทม.๑๐๓๐๐

๖ เมษายน ๒๕๓๔

เรื่อง พระราชทานยศตำรวจ

เรียน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ที่ นร ๐๒๐๑/ว(ล) ๕๓๒๔
ลงวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๓๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สัญญาบัตรยศตำรวจ ๑ ฉบับ
๒. สำเนาประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี ๑ ฉบับ

ตามที่ได้ยืนยันมติคณะรัฐมนตรี (๒ เมษายน ๒๕๓๔) อนุมัติการขอพระราชทานยศให้แก่ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิตเนื่องจากปฏิบัติหน้าที่ราชการ จำนวน ๑ ราย คือให้ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ เป็น พลตำรวจเอก ตั้งแต่วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓ นั้น

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีได้ขอให้สำนักราชเลขาธิการนำความกราบบังคมทูลพระกรุณาทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทแล้ว โปรดเกล้า ฯ พระราชทานยศตำรวจตามที่เสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิษณุ เครืองาม)
รองเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

กองประกาศิต
โทร.๒๘๑๐๔๐๐

สำเนาคู่ฉบับ

ที่ รล 0001/๒๖๒๒

สำนักราชเลขาธิการ
พระบรมมหาราชวัง กทม. 10200

๒๔ ตุลาคม 2534

เรื่อง พระราชทานเหรียญราชการชายแดน

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ที่ นร 0204/17341 ลงวันที่ 9 ตุลาคม 2534

ตามที่แจ้งรายงานของกระทรวงมหาดไทย เพื่อขอให้นำความกราบบังคมทูลพระกรุณา ขอพระราชทานเหรียญราชการชายแดน ให้แก่ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ซึ่งได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการชายแดนพิเศษเกี่ยวกับการป้องกันราชอาณาจักร และสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีได้นำเรียนรองนายกรัฐมนตรี (พลตำรวจเอก เภา สารสิน) สั่งและปฏิบัติราชการแทนนายกรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบด้วย ความแจ้งอยู่แล้ว นั้น

ได้นำความกราบบังคมทูลพระกรุณาทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทแล้ว โปรดเกล้า ฯ พระราชทานตามที่เสนอไป.

(หม่อมหลวงทวีสันต์ ลดาวัลย์)
ราชเลขาธิการ

กองกลาง
โทร. 2255833 - 43 ต่อ 108, 111
โทรสาร 2243259, 2255844



ที่ มท ๐๖๖๗.๑๔๓/๘๑๘๐

กองกำลังพล สำนักงานกำลังพล
กรมตำรวจ ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

๑๑ ธันวาคม ๒๕๓๓

เรื่อง บำเหน็จความชอบกรณีพิเศษของ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์

เรียน คุณอุบล สุรทิณฑ์

อ้างถึง หนังสือท่านลงวันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๓๓

ตามหนังสือที่อ้างถึง ซึ่งขอทราบผลการพิจารณาบำเหน็จความชอบกรณีพิเศษของ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ กรณีเสียชีวิตเนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ราชการ เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓ และกำหนดการพระราชทานเพลิงศพในวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๓๓

กองกำลังพล สำนักงานกำลังพล กรมตำรวจ ขอเรียนว่า คณะกรรมการพิจารณาบำเหน็จความชอบ ซึ่งมีปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ในการประชุม ครั้งที่ ๒๑/๒๕๓๓ เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๓๓ ที่ประชุมมีมติเห็นควรเลื่อนเงินเดือนกรณีพิเศษให้ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ จำนวน ๒ ขั้น (สองขั้น) จากอัตราเงินเดือน ระดับ ส. ๖ ขั้น ๒๒,๙๕๐ บาท ขึ้นรับอัตราเงินเดือน ระดับ ส. ๘ ขั้น ๒๕,๑๐๐ บาท กับขอพระราชทานยศ พลตำรวจเอก โดยให้มีผลตั้งแต่วันที่ถึงแก่ความตายเป็นต้นไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ.

ขอแสดงความนับถือ

พลตำรวจตรี [signature]

(ชาญชิต เพียรเลิศ)
ผู้บังคับการกองกำลังพล

กองกำกับการ ๕
โทร. ๒๕๒๔๙๒๑



ที่ มท ๐๖๒๘.๑๑๓/๖๗๓๖

กองบัญชาการตำรวจภูธร ๔
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๒ ตุลาคม ๒๕๓๓

เรื่อง แสดงความเสียใจในการถึงแก่กรรมของ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์

เรียน คุณอุบล สุรทิณฑ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือ ผู้บังคับการกองการต่างประเทศ ที่ ๐๖๐๖.๒๑/๖๐๙๐ ลงวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๓๓

ตามที่ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓ นั้น

อธิบดีตำรวจมาเลเซีย และตำรวจมาเลเซีย มีหนังสือแสดงความเสียใจในการที่ พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์ ถึงแก่กรรมในครั้งนี้มายังภรรยาและครอบครัว ดังปรากฏรายละเอียดตามนัยสำเนาหนังสือที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ.

ขอแสดงความนับถือ

พลตำรวจโท

(ชาญ รัตนธรรม)
ผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔

แผนกประวัติ ฯ กก.กพ.ฯ
โทร. ๓๑๑๑๙๖ ต่อ ๑๒๙



สำนักงานอธิบดีกรมตำรวจ
เลขรับ 5550
วันที่ 21 ก.ย. 2533

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กท. โทร. ๒๕๒๔๙๒๑

ที่ ๐๖๐๖.๒๑/๖๐๔๐ วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๓๓

บช.ภ.๔
รับที่ 17845
วันที่ 27.ก.ย.33
เวลา

เรื่อง อ.ตร.มาเลเซีย และตำรวจมาเลเซีย แสดงความเสียใจในมรณกรรมของ พล.ต.ต.มงคล สุรทิณฑ์ รอง ผบช.ภ.๔

เรียน อ.ตร.

สำนักงานกลางแห่งชาติองค์การตำรวจสากลประเทศมาเลเซีย มีเทเล็กซ์ ความว่า Tan Sri Mohamad Haniff Bin Omar อธิบดีกรมตำรวจมาเลเซีย Datuk Mohamad Zaman Khan, Director of CID นาย Kee Saik Chean หัวหน้าสำนักงานกลางแห่งชาติองค์การตำรวจสากลประเทศมาเลเซีย และเจ้าหน้าที่ตำรวจมาเลเซียทุกนาย ขอแสดงความเสียใจที่ทราบว่า พล.ต.ต.มงคล สุรทิณฑ์ รอง ผบช.ภ.๔ ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๓๐ ส.ค.๒๕๓๓ ซึ่งนับว่าเป็นการสูญเสียมิตรที่ดีคนหนึ่งไป และได้แสดงความเสียใจมายังภรรยาและครอบครัวของ พล.ต.ต.มงคล ฯ ด้วย ความตามเทเล็กซ์ที่แนบมานี้

พิจารณาแล้วเห็นควรแจ้งให้ภรรยาของ พล.ต.ต.มงคล สุรทิณฑ์ ทราบด้วย พร้อมทั้งให้ กท.มีเทเล็กซ์แจ้งตอบขอบคุณอธิบดีกรมตำรวจมาเลเซียไป

จึงเรียนมาเพื่อกรุณาทราบและโปรดพิจารณาสั่งการ

พล.ต.ท. [signature]
(สมพล สุทธิมัย)
ผบก.กท.

– ทราบ.
– ดำเนินการตามเสนอ./

สำเนาถูกต้อง

/พล.ต.อ. [signature]
(แสวง ธีระสวัสดิ์)
อ.ตร.
๒๑ ก.ย.๒๕๓๓

ที่ ๐๖๐๖.๒๑/๖๔๙๐

เรียน ผบช.ภ.๔

เพื่อโปรดกรุณาทราบสั่งการ อ.ตร.

ลง ๒๑ ก.ย.๒๕๓๓ ท้ายหนังสือ กท.ที่ ๐๖๐๖.๒๑/๖๐๔๐

ลง ๒๑ ก.ย.๒๕๓๓ ต่อไป

พ.ต.อ.หญิง [signature]
(ประภา ชลบุรักษ์)
รอง ผบก.รรท.ผบก.กท.
๒๗ ก.ย.๒๕๓๓

[signature]
([illegible])

คำไว้อาลัย
แด่
พล.ต.อ. มงคล สุรทิณฑ์

ผมกับ พล.ต.อ.มงคล สุรทิณฑ์ เป็นเพื่อนร่วมรุ่น เรียนด้วยกันมาตั้งแต่นักเรียนเตรียมนายร้อยจนจบชั้นการศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ โดยที่ พล.ต.อ. มงคลฯ เป็นเหล่าตำรวจ ซึ่งมีนักเรียนนายร้อย อยู่ ๒ รุ่น คือ จปร.๕ และ จปร.๖ ที่มีส่วนของตำรวจเรียนอยู่ด้วยกันตลอด ๗ ปี โดยที่ได้รับการฝึกศึกษาเหมือนกันทุกประการ ในรุ่นของเรามีคนชื่อมงคลอยู่ ๓ คนด้วยกัน เป็นเหล่าทหารอากาศ ๒ คน และตำรวจ ๑ คน มงคล สุรทิณฑ์ พวกเราเรียกว่า “ทรู่” เพราะสมัยนั้นมีเพลงฮิตที่มีเนื้อร้องว่า TRULY FAIR และทรู่ของเราชอบร้องเพลงนี้เป็นประจำ ทรู่เป็นคนที่ทำอะไรด้วยความรอบคอบ และมีการเตรียมการอย่างดี ทั้งด้านการเรียนและการกีฬา ก่อนสอบทรู่จะเตรียมการอย่างเต็มที่และเรียนอยู่ในกลุ่มเรียนดีของรุ่น เพราะจำได้ว่าตอนแยกออกรับราชการในหน้าที่ผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ทรู่ได้ประจำอยู่ที่สถานีตำรวจนครบาลจักรวรรดิ สมัยนั้นถือว่าเป็นสถานีตำรวจชั้น ๑ ที่ใคร ๆ ก็อยากไปอยู่ ทรู่เติบโตขึ้นมาตามลำดับในสายงานของตำรวจนครบาล จัดว่าเป็นเพื่อนร่วมรุ่นเหล่าตำรวจคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในชีวิตรับราชการ การสูญเสียชีวิตไปอย่างที่ไม่มีใครคาดฝัน จึงนำความเศร้าสลดมาสู่ผมและเพื่อนร่วมรุ่นเป็นอย่างมาก ขอให้คุณงามความดีที่เพื่อนได้กระทำมา ทั้งในด้านส่วนตัวและการงาน จงเป็นพลวปัจจัยส่งผลให้ดวงวิญญาณของเพื่อนจงไปสู่สุคติ ณ สัมปรายภพตลอดกาล

ด้วยอาลัยรัก

พล.อ.

(สุจินดา คราประยูร)
ผู้บัญชาการทหารบก
และผู้บัญชาการทหารสูงสุด

คำไว้อาลัย
แด่
พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์

พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เมื่อปี ๒๕๐๑ แล้วได้โอนไปรับราชการในกรมตำรวจ ตั้งแต่ ๑ กันยายน ๒๕๐๑ เป็นต้นมา ขณะรับราชการเคยดำรงตำแหน่งที่สำคัญหลายตำแหน่งด้วยกัน อาทิเช่น สารวัตรใหญ่สถานีตำรวจนครบาลลุมพินี ผู้กำกับการตำรวจนครบาล ๒ รองผู้บังคับการตำรวจนครบาลพระนครเหนือ ผู้บังคับการกองอำนวยการศึกษา กองบัญชาการศึกษา ผู้ช่วยผู้บัญชาการศึกษา และรองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ ซึ่งเป็นตำแหน่งสุดท้ายก่อนถึงแก่อนิจกรรม

พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ เป็นนายตำรวจที่มีความรู้ความสามารถสูง มีความวิริยะอุตสาหะ เสียสละ และอุทิศตนทำงานเพื่อส่วนรวมอย่างแท้จริง ประกอบกับเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยสุภาพอ่อนโยน โอบอ้อมอารี รักหมู่คณะ และมีความเสมอต้นเสมอปลาย จึงเป็นที่ไว้วางใจของผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น และได้รับความรักใคร่จากเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคน ทั้งยังเป็นกำลังสำคัญส่วนหนึ่ง ในการเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับส่วนราชการที่สังกัด นอกจากนั้น พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ยังเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ควรแก่การยกย่องในด้านการดูแลเอาใจใส่ครอบครัวและการครองเรือนอีกด้วย

การที่ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ได้ถึงแก่อนิจกรรมอย่างกะทันหันก่อนเวลาอันควร ในขณะที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้กับกรมตำรวจและประเทศชาติ เป็นส่วนรวมได้อีกต่อไปเช่นนี้ ทำให้ผมและมิตรสหาย ตลอดจนผู้ที่รู้จักคุ้นเคยมีความเสียใจและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

ขออำนาจแห่งคุณความดีที่ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ได้ประกอบไว้ รวมทั้งอานุภาพกุศลบุญราศีที่ครอบครัวและบรรดาญาติมิตรได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศให้ จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยให้ดวงวิญญาณของ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ประสบเกษมสุขตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการ.

พลเอก [signature]

(เสริม ณ นคร)

“ไว้อาลัย พล.ต.ต. มงคล สุรทิณฑ์”



พล.ต.ต. มงคล สุรทิณฑ์ เริ่มรับราชการดำรงตำแหน่ง รองสารวัตรสถานีตำรวจนครบาลจักรวรรดิ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ขณะผมเป็นรองผู้บังคับการตำรวจนครบาลพระนครเหนือ เติบโตมาในชีวิตตำรวจนครบาลถึง ๒๖ ปี จึงได้เลื่อนตำแหน่งจาก รองผู้บังคับการตำรวจนครบาลเหนือ เป็น ผู้บังคับการประจำกองบัญชาการศึกษา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๗ ได้รับพระราชทานยศเป็น ‘‘พลตำรวจตรี’’ ตำแหน่งสุดท้ายเป็น รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ (สงขลา) ยังไม่ทันถึง ๑ ปี ก็ถึงแก่กรรม

ปกตินิสัยของ พล.ต.ต. มงคล สุรทิณฑ์ เป็นคนนอบน้อมถ่อมตน มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เป็นนายตำรวจที่มีคนรักมากกว่าเกลียดชัง เป็นคนกตัญญูกตเวทีเสมอต้นเสมอปลาย เป็นผู้ปฏิบัติงานในหน้าที่เข้มแข็งมาตั้งแต่เป็นนายตำรวจชั้นผู้น้อย ถึงขั้นอดมื้อกินมื้อก็ไม่เคยปริปาก ในระยะหลังทราบว่าเป็นหัวหน้าหน่วยปราบปรามโจรผู้ร้ายทางภาคใต้ได้ผลดียิ่ง โจรผู้ร้ายหวาดผวากันจนเงียบหาย

เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๓ นี้เอง ตอนบ่าย พล.ต.ต. มงคล สุรทิณฑ์ มาเยี่ยมอาการป่วยของผมที่บ้าน ได้พูดคุยกันอยู่ประมาณ ๑ ชั่วโมงก็ลากลับไป ว่าจะรีบไปเยี่ยมภริยาซึ่งป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลธนบุรี ไม่นึกเลยว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยกันเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว เพราะดูกิริยาท่าทางว่องไวแข็งแรง ไม่ส่ออาการป่วยเจ็บประการใด อีก ๖ วันต่อมาก็ไปถึงแก่กรรมที่จังหวัดสงขลา ได้มีโอกาสเห็นหน้าเป็นครั้งสุดท้ายตอนพระราชทานน้ำอาบศพที่วัดตรีทศเทพ เมื่อวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๓๓ ให้ความรู้สึกโทมนัสและสังเวชที่จะต้องจากกันไปชั่วกาลนิรันดร

ในโอกาสที่ได้รับพระราชทานเพลิงศพ ผมขอน้อมคารวะดวงวิญญาณของ พล.ต.ต. มงคล สุรทิณฑ์ ขอให้คุณงามความดีของท่านที่ได้ประกอบมาแต่หนหลัง จงเป็นกุศลผลบุญอำนวยให้ดวงวิญญาณไปสู่สุคติในสัมปรายภพตราบเท่ากาลนิรันดร

พล.ต.อ.

(มนต์ชัย พันธุ์คงชื่น)



คำไว้อาลัย
แด่
พล.ต.อ. มงคล สุรทิณฑ์

ในการพระราชทานเพลิงศพ พล.ต.อ.มงคล สุรทิณฑ์ ครั้งนี้ ผมได้รับเกียรติจากคุณอุบล สุรทิณฑ์ เจ้าภาพขอให้เขียนความทรงจำและคำไว้อาลัยแด่คุณมงคล ในฐานะที่เคยร่วมรับราชการและรักใคร่ใกล้ชิดกันมานาน เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความดีที่คุณมงคลได้ประกอบไว้

ผมได้รู้จักและสนิทสนมกับคุณมงคลมานานกว่า ๒๐ ปี ตั้งแต่ครั้งมียศเป็น ร.ต.อ. เนื่องจากคุณมงคลเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยดี เป็นที่น่าคบคนหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อครั้งที่คุณมงคลดำรงตำแหน่งเป็น สวป.สน.ชนะสงคราม ผมเป็น รอง ผกก น.๒ รับผิดชอบดูแล สน.ชนะสงคราม มีความใกล้ชิดกันมากที่สุด เพราะสมัยนั้นมีเหตุการณ์ชุมนุมร้องเรียนที่ท้องสนามหลวงเป็นประจำ เราต้องไปตรากตรำทำงานอยู่ด้วยกันเสมอ โดยที่คุณมงคลเป็นคนขยันเอาใจใส่ต่อหน้าที่การงานอย่างดี เป็นผลให้มีความก้าวหน้าในหน้าที่ราชการสูงขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งต่อมาเมื่อประมาณปี พ.ศ.๒๕๓๒ ขณะนั้นคุณมงคลเป็นผู้ช่วยผู้บัญชาการศึกษา และผมดำรงตำแหน่งเป็นอธิบดีกรมตำรวจในเดือนตุลาคมปีนั้น ได้พิจารณาเห็นว่าคุณมงคลเคยทำงานด้านปราบปรามชำนาญมาก่อน ประกอบกับพื้นเพเป็นคนเกิดทางภาคใต้จึงได้ประสานงานกับ พล.ต.ต.ชาญ รัตนธรรม ผบช.ภ.๔ ในขณะนั้นว่าต้องการคุณมงคลไปช่วยราชการงานภาคใต้หรือไม่ ปรากฏว่า พล.ต.ต.ชาญฯ ยินดีรับเพราะเคยอยู่ด้วยกัน ทำงานด้วยกัน โดยคุณมงคลเป็นนักเรียนนายร้อย จปร. รุ่น ๕ และ พล.ต.ต.ชาญฯ เป็นนักเรียนนายร้อย จปร. รุ่น ๖ ทำงานเข้ากันได้ดี จึงเสนอแต่งตั้งคุณมงคลฯ ไปเป็น รอง ผบช.ภ.๔ รับผิดชอบงานด้านปราบปราม ๑๔ จังหวัดภาคใต้ในเวลาต่อมา ช่วงนั้นมีปัญหาอาชญากรรมรุนแรงในพื้นที่ บก.ภ.๑๑ ได้แก่ ในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดใกล้เคียง คุณมงคลฯ จึงได้รับมอบหมายให้เป็น ผู้อำนวยการเฉพาะกิจปราบปรามอาชญากรรมในเขตพื้นที่ดังกล่าว ต้องตรากตรำในการเดินทางและการทำงานอย่างหนักต่อเนื่องกันเป็นเวลาแรมปี ทั้งที่ปกติคุณมงคลฯ เป็นบุคคลที่แข็งแรงและเป็นนักกีฬาหลายประเภท แต่ที่สุดก็แพ้สังขารตัวเอง เพราะร่างกายคนก็เหมือนเครื่องจักร ย่อมต้องทรุดโทรมไปตามสภาพการใช้งาน ที่สุดวาระสุดท้ายแห่งชีวิตก็มาถึง เมื่อวันที่ ๓๐ ส.ค. ๒๕๓๓ ผมได้รับรายงานด่วนว่า คุณมงคลฯ เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจอย่างกะทันหัน ขณะนั้นผมยังดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตำรวจ รู้สึกสะเทือนใจมากที่กรมตำรวจต้องสูญเสียนายตำรวจชั้นผู้ใหญ่ที่ดี

และมีฝีมือไปอย่างไม่มีวันกลับ โดยเฉพาะเป็นนายตำรวจที่เคยปฏิบัติงานใกล้ชิดกันมาช้านาน จึงได้ขอรับเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพให้ ๑ คืน เพื่อเป็นเกียรติ ผลแห่งความดีที่คุณมงคลฯ ได้ประกอบไว้ในภพนี้ได้ปรากฏแล้ว โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทานยศเป็น พลตำรวจเอก ให้เป็นกรณีพิเศษ นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นแก่ผู้เสียสละอุทิศปฏิบัติงานเพื่อรักษาความสงบสุขให้แก่ประชาชน และเป็นเกียรติยศแก่วงศ์ตระกูลและกรมตำรวจอย่างหาที่สุดมิได้

โอกาสอันเป็นวาระสุดท้ายนี้ ผมขออานุภาพแห่งคุณความดีที่ พล.ต.อ.มงคล สุรทิณฑ์ ได้ประกอบมาตลอดชั่วชีวิต รวมทั้งที่กรมตำรวจและญาติมิตรได้บำเพ็ญกุศลให้ในครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยให้ดวงวิญญาณของ พลตำรวจเอกมงคล สุรทิณฑ์ เป็นสุขสงบในสัมปรายภพนั้นชั่วนิรันดร

พล.ต.อ. [signature]

(แสวง ธีระสวัสดิ์)

ก.ค. ๒๕๓๔

คำไว้อาลัย
แด่
พลตำรวจตรี มงคล สุรทิณฑ์

รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔

เมื่อทราบข่าวการเสียชีวิตของพี่มงคล ผมมีความรู้สึกเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการจากไปอย่างกะทันหัน ซึ่งไม่คาดคิดมาก่อน

ก่อนที่พี่มงคลจะรับตำแหน่งเป็น รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ นั้น ผมได้รู้จักคุ้นเคยกับพี่มงคลมาเป็นเวลานานแล้ว เคยร่วมงานกันมาหลายครั้งเมื่อสมัยอยู่กองบัญชาการตำรวจนครบาล จึงทราบดีว่าพี่มงคลเป็นผู้ที่มีความตั้งใจในการทำงานสูงมาก มีความวิริยะอุตสาหะทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ มีความจริงใจและเอาใจใส่ต่อผู้ร่วมงาน จนทำให้เป็นที่รักของผู้ที่ได้ร่วมงานด้วยทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพี่มงคลมารับตำแหน่ง รองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔ และรับผิดชอบงานด้านการปราบปราม ซึ่งเป็นงานที่ค่อนข้างหนักและมีปัญหาของภาคใต้ พี่มงคลทำงานด้วยความตรากตรำ จนไม่มีเวลาพักผ่อน ทำให้เกิดความเครียดจนเกิดปัญหาทางสภาพร่างกาย แต่พี่มงคลก็ไม่เคยปริปากบ่นให้ผมหรือใคร ๆ แม้แต่ผู้ใกล้ชิดได้รับรู้ จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

จึงนับเป็นอีกครั้งหนึ่งที่กรมตำรวจต้องสูญเสียนายตำรวจระดับสูง ที่มีความรู้ความสามารถและมีความอดทนเป็นอย่างยิ่งไปอีกคนหนึ่ง แต่จะอย่างไรก็ตาม ทุกคนคงจะตระหนักและระลึกถึงคุณงามความดีของพี่มงคลตลอดไป

ผมขออานุภาพแห่งคุณงามความดีของพี่มงคล ที่ได้ประกอบมาแต่ในอดีต จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของพี่มงคล ได้สู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

พลตำรวจโท (ลายมือชื่อ)
(ชาญ รัตนธรรม)
ผู้บัญชาการตำรวจภูธร ๔

คำไว้อาลัย
แด่
พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์

ผมทราบเรื่องทางโทรศัพท์ จาก พล.ต.น.พ.จิรายุ เทียมเศวตร เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๓๓ เวลา ๒๓.๐๐ น. และคืนนั้นผมเกือบไม่ได้นอนตลอดคืน เพราะต้องติดต่อแจ้งญาติให้ทราบ รู้สึกมึนงง เพราะไม่นึกว่าเหตุเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ แต่เมื่อรำลึกถึงพระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงถึงพระไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) คือ ๑. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ๒. ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ และ ๓. อนัตตตา (Non-Self) ความไม่มีตัวตน ก็พอทำใจได้

น้องมงคล เป็นบุตรคนที่ ๑๐ ในจำนวน ๑๑ คน คุณแม่เอื้อมได้ถึงแก่กรรมเมื่อคลอดบุตรคนที่ ๑๒ ซึ่งขณะนั้นคุณแม่อายุได้เพียง ๔๒ ปี น้องมงคลอายุราว ๓ ขวบ คุณพ่อเอื้อนซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่ง ปลัดอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ก็ต้องมีภาระหนักมาก น้องมงคลเขามีแววความเฉลียวฉลาด ไหวพริบดี พอตัวสมกับวัย คุณพ่อจึงเรียกเขาว่า "ลูกข้าหลวง" บรรดาญาติผู้ใหญ่ได้ยินเข้าก็กล่าวล้อว่า "ข้าหลวงไม่มีจังหวัด" ชีวิตตอนแรกที่เรียนในชั้นประถม คุณพ่ออุปการะให้การศึกษา แต่เขาก็ได้ช่วยตัวเอง ช่วยครอบครัว ด้วยการนำขนมที่พี่ ๆ ทำไปขายที่ตลาดไชยา และบางเวลาว่างไม่ไปโรงเรียนก็เป็นคนเดินแต้มบิลเลียดที่ในตลาดไชยา ซึ่งก็มีรายได้เล็กน้อยพอเป็นค่าขนมที่โรงเรียน และเขายังเชี่ยวชาญในการแทงบิลเลียดคนหนึ่ง

เมื่อผมกลับมาเยี่ยมบ้านพบสภาพน้อง ๆ หลังจากคุณแม่เอื้อมได้เสียชีวิต ก็ทำให้ผมคิดมาก เมื่อผมเรียนจบโรงเรียนเตรียมทหารบกจึงตัดสินใจไม่เรียนที่โรงเรียนเทคนิคทหารบก (ใช้เวลา ๕ ปี) จึงขอเรียนเป็นนักเรียนนายร้อยธรรมดา (ใช้เวลา ๓ ปี) จนผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหารบก (พ.ท. ประยูร สุคนธทรัพย์ ขณะนั้น ต่อมาท่านได้เป็น พล.อ. และเป็นปลัดกระทรวงกลาโหม) ได้เรียกผมไปถามเหตุผลว่าทำไมไม่ไปเรียนเทคนิค ทั้ง ๆ ที่คะแนนและผลการสอบจากโรงเรียนเตรียมทหารบกปีที่ ๒ ได้ดี ผมจึงได้เรียนตอบท่านไปว่า ผมมีน้องหลายคนต้องอุปการะ ท่านจึงเห็นใจในเหตุผลของผม การตัดสินใจของผมครั้งนี้นับว่าถูกต้อง เพราะผมได้เรียนจบก่อนเวลากำหนด โดยเรียนนักเรียนนายร้อยในหลักสูตรพิเศษ

เนื่องจากสงครามมหาเอเชียบูรพาช่วย เพราะขณะนั้นกองทัพบกไม่มีนายทหารเพียงพอ ผมออกรับราชการเป็นว่าที่ร้อยตรี อายุ ๑๙ ปี เมื่อผมมีรายได้คุณพ่อก็มีจดหมายและสั่งย้ำด้วยวาจาว่า “ห้ามแต่งงาน” ให้อุปการะน้อง ๆ ให้เรียนจบสัก ๔ คน ผมสงสารคุณพ่อและน้อง ๆ จึงยอมรับด้วยดี เมื่อน้องมงคลเรียนจบชั้นประถมที่ไชยา คุณพ่อก็ส่งไปให้เรียนต่อและอยู่ในความอุปการะของ พี่อนงค์ (สุรทิณฑ์) เพชรมีศรี พี่สาวคนโตซึ่งมีสามีเป็นนายไปรษณีย์ประจำที่จังหวัดอ่างทอง และน้องมงคลก็ได้ช่วยพี่อนงค์เลี้ยงแพะและรีดนมแพะ ดังภาษิตที่ว่า “อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูดาย ปั้นวัวปั้นควายให้ลูกท่านเล่น” ต่อมาก็ได้ย้ายมาประจำที่จังหวัดอยุธยา เขาเข้าเรียนที่โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย ในชั้นมัธยม ๕ เขาสอบได้ที่ ๑ และเขาเรียนในเกณฑ์ดีมาก พี่อนงค์ได้อุปการะช่วยเหลือแทนคุณพ่อตั้งแต่มัธยม ๑ ถึงมัธยม ๖ เมื่อจบมัธยม ๖ น้องมงคลเขาไปหาผมที่บ้านพักท่าพระจันทร์ ซึ่งผมเป็นบุตรชายคนโต และเป็นคนที่ ๓ ใน ๑๑ คนของพี่น้อง ขณะนั้นผมเป็นผู้บัญชากองร้อยที่ ๓ กองพันทหารราบที่ ๑ มหาดเล็กรักษาพระองค์ กรมทหารราบที่ ๑ กองพลที่ ๑ ซึ่งตั้งอยู่ที่สวนเจ้าเชตุ (กรมการรักษาดินแดนปัจจุบัน) มีบ้านพักนายทหารอยู่ที่ท่าพระจันทร์ (ท่าแปดตำรวจ) ซึ่งตอนนั้นผมมีภาระต้องอุปการะน้องอยู่แล้ว ๓ คน ซึ่งเป็นพี่ ๆ ของน้องมงคล ผมก็ยอมรับอุปการะโดยให้เขาไปสอบคัดเลือกที่โรงเรียนเตรียมทหาร ปีแรกเขาสอบไม่ติด ต้องเรียนมัธยม ๖ พิเศษที่โรงเรียนไพศาลศิลป์ ๑ ปี ก็สอบคัดเลือกได้เป็นนักเรียนเตรียมทหารรุ่น ๕ (หลักสูตรใหม่) นอกจากน้อง ๆ แล้วยังมีญาติ ๆ พักอาศัยอยู่ด้วย เช่น พล.ต.ต.มนตรี หัศบำเรอ (สุรทิณฑ์) นายสมบูรณ์ คุ้มรักษ์ ฯลฯ บ้านพักเป็นตึก ๒ ชั้น มี ๓ ห้อง ผมพักอยู่ห้องใหญ่ด้านหน้าชั้นบน น้องผู้หญิงพักอยู่ห้องชั้นบนด้านหลัง น้อง ๆ ผู้ชายและญาติ ๆ พักอยู่ห้องใหญ่ชั้นล่าง น้องมงคลเขาตั้งใจเรียนดี ผลการสอบได้คะแนนดีมาตลอด เมื่อเขาสอบได้เลื่อนชั้นขึ้นเป็นนักเรียนนายร้อย เขาก็ได้เป็นหัวหน้านักเรียนซึ่งก็มีเงินเดือน นับว่าเป็นการแบ่งเบาภาระผม พี่ไม่ต้องจ่ายเงินให้มากนัก เมื่อตอนแยกเหล่า เขาได้ไปอธิษฐานต่อหน้าพระบรมรูป รัชกาลที่ ๕ ซึ่งนักเรียนในโรงเรียนเรียกศาลาวงกลม ยังได้ใช้เป็นที่ประชุมนักเรียน ไม่มีที่นั่งต้องยืนตลอด การเสี่ยงทายด้วยการโยนเหรียญ ในที่สุดการเสี่ยงทายชี้แนะให้เลือกไปเหล่าตำรวจ เมื่อเรียนจบหลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ เขาไม่ต้องติดยศร้อยตำรวจตรี แต่ติดยศร้อยตำรวจโทเลย ตามปกติหลักสูตรการเรียนนักเรียนนายร้อยตำรวจ ๔ ปี แต่รุ่นนี้เรียน ๕ ปี นับว่าเป็นกำไรขั้นต้น และเมื่อย้ายบรรจุ เขาได้รับการบรรจุที่สถานีตำรวจจักรวรรดิ ผู้ที่จะได้ย้ายไปที่นี้ต้องสอบได้ที่ ๑ หรือสอบได้ที่ดีจริง ๆ และมีความประพฤติดีด้วย (ไม่ถูกตัดคะแนนความประพฤติ) เพราะเป็นสถานีตำรวจที่ดีพร้อมด้วยประการทั้งปวง เมื่อน้องมงคลจบการศึกษา มีเงินเดือน ผมจึงได้มอบหน้าที่ให้น้องมงคลอุปการะน้องคนสุดท้อง (พ.อ.อนุชิตฯ) ซึ่งเขาก็ได้อุปการะให้เรียนจบนิติศาสตร์ และมีงานทำเป็นหลักฐาน ระบบการอุปการะช่วงต่อกันแบบนี้จึงทำให้บุตรคุณพ่อเอื้อน – คุณแม่เอื้อม ได้เรียนจนจบปริญญาตรีเกือบทุกคน ตลอดเวลาที่รับราชการเป็นตำรวจนครบาล

ได้ย้ายไปประจำหลายสถานีในกรุงเทพฯ เช่น สน.วัดชนะสงคราม สน.ลุมพินี สน.สามเสน ฯลฯ โดยเฉพาะที่ สน.วัดชนะสงคราม เขาได้อยู่ประจำนานมาก ต่อมาได้เลื่อนตำแหน่งไปเป็นผู้ช่วยผู้บังคับบัญชาการศึกษาฯ และได้รับพระราชทานยศเป็นนายพลตำรวจตรี เมื่อมีการย้ายปรับปรุง ปี ๒๕๓๒ เขาได้ย้ายไปเป็นตำรวจภูธร โดยไปเป็นรองผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค ๔ ซึ่งคุมภาคใต้รวมถึง ๑๔ จังหวัด ผมไม่ได้ติดต่อกับเขาเลย แต่ทราบข่าวทีวีและหนังสือพิมพ์ทราบว่าเขาได้รับมอบภารกิจในการปราบปรามเป็นหน่วยเฉพาะกิจในภาคใต้ ทราบว่าเป็นภารกิจที่หนักพอดู แต่ก็ทราบว่าเขาได้ปฏิบัติหน้าที่เข้มแข็งจนบรรลุภารกิจในหน้าที่ผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ และได้ต่อสู้สมกับภาษิตที่คุณปู่หลวงสุนทรพิมล (กล่อม สุรทิณฑ์) นายอำเภอเมืองไชยาคนแรก ท่านได้สอนบุตรหลานไว้ว่า "ชาติแรตต้องกินหนาม" หมายถึง "ชีวิตคือการต่อสู้" เขาได้รับใช้ชาติตามภารกิจได้เพียง ๙ เดือน ก็ต้องจบชีวิตอย่างกะทันหัน เมื่อคิดพิจารณาถึงพระไตรลักษณ์ กล่าวถึงขันธ์ ๕ รูป – เวทนา – สัญญา – สังขาร – วิญญาณ เป็นอนัตตาเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา คือชีวิตต้องเป็นไปตามเหตุ และปัจจัยเป็นไปตามกรรม แต่กรรมที่น้องมงคลทำเป็นกรรมดี ต้องเสียชีวิตในหน้าที่ราชการ ศพได้ถูกคลุมด้วยธงชาติเมื่อวันที่นำมาจากจังหวัดสงขลา โดยทางเครื่องบินได้รับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ จึงถือว่าเขาได้บรรลุภารกิจเช่นบรรพบุรุษ ขอดวงวิญญาณของน้องมงคลจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพตัดจากห่วงโลกียะไปสู่โลกุตรธรรมด้วยเทอญ

ด้วยความรักและอาลัยจากพี่

พลโท ลภชัย สุรทิณฑ์

คำไว้อาลัย
แด่
พี่มงคล

พวกเรารู้ดีว่า.... ไม่ว่าจะด้วยถ้อยคำไพเราะเพราะพริ้งเพียงไร คงไม่อาจแทนได้กับใจรักและคิดถึงที่พวกเราทั้งหมดมีต่อพี่ในวันนี้....... วันนี้ไม่มีพี่อีกแล้ว..... อย่างไรก็ตาม แม้จะยอมรับว่าทุก ๆ อย่างย่อมมีกาลเวลาของตน..... เราก็อยากแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อพี่ แม้นว่าทุกคำพูดนั้นจะไม่สามารถสะท้อนความรู้สึกของเราทั้งหมดได้....

พวกเราระลึกเสมอมาว่า เป็นโชคดีที่ได้เกิดมาพบ มารู้จัก มามีพี่อย่างพี่มงคล แต่พวกเราก็โชคร้ายที่ต้องเสียพี่ไปในวัยอันไม่สมควร ในวันเวลาที่เราไม่คาดคิด และยังไม่อาจทำใจได้แม้จนวันนี้.....เมื่อพี่ยังอยู่กับพวกเรา สิ่งที่เราได้รับจากพี่คือความโอบอ้อมอารี ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความมีเมตตาอาทร พี่ไม่เคยโกรธ พี่พร้อมจะให้อภัยกับทุกคนและทุกเวลา พี่เป็นผู้มีอัธยาศัยดีงาม มุ่งก่อเกื้อสุขประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นญาติผู้ใหญ่ที่ดีที่สุดในเวลาเดียวกัน ......พี่คงจะดีใจและภูมิใจ หากจะได้รับทราบด้วยวิถีญาณใด ๆ ว่า พี่จะเป็นแบบอย่างสำหรับน้อง ๆ ที่อยู่ข้างหลัง โดยเป็นผู้ที่สร้างตนเองให้พร้อม และดำรงตนให้เจริญก้าวหน้า ตลอดจนมีคุณงามความดีเป็นที่นับถือ พวกเราสัญญาว่าจะพยายามทำให้ดีเท่าพี่ แม้จะเป็นเรื่องยากนักสำหรับเราก็ตาม

เราไม่อาจรู้ว่าชีวิตในภพโน้นจะเป็นอย่างไร แต่พวกเราแน่ใจได้ว่า คุณงามความดีที่พี่มงคลสะสมมา ไม่ว่าจะในฐานะข้าราชการที่ดีของบ้านเมือง หัวหน้าที่ดีของครอบครัว และพี่ที่ประเสริฐของน้อง ๆ จะส่งผลให้ดวงวิญญาณของพี่พบกับความสุขสงบในดินแดนที่ไกลโพ้น เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์..... ดินแดนที่สวยงามสว่างไสว ไม่แพ้ความงดงามและสว่างไสวในจิตใจพี่.......

น้อง ๆ พี่มงคล

เรียน แขกผู้มีเกียรติทุกท่าน

คณะผู้จัดทำหนังสือที่ระลึก เนื่องในงานพิธีพระราชทานเพลิงศพ พล.ต.อ. มงคล สุรทิณฑ์ ต้องกราบขออภัยเกี่ยวกับยศหรือตำแหน่งของแขกผู้มีเกียรติที่ได้ตีพิมพ์ลงในหนังสือเล่มนี้ ผิดพลาดไปจากยศและตำแหน่งในปัจจุบัน ทั้งนี้สืบเนื่องจากว่า คณะผู้จัดทำได้เตรียมการ และรวบรวมหนังสือที่ระลึกเนื่องในงานพิธีพระราชทานเพลิงศพเป็นเวลา ๑ ปีมาแล้ว ดังนั้น ยศหรือตำแหน่งที่ผิดพลาดไป คณะผู้จัดทำกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

คณะผู้จัดทำ

พฤศจิกายน ๒๕๓๔

รายนามหรีดที่เคารพศพ

พล.อ. เปรม ติณสูลานนท์
พล.อ. ชาติชาย ชุณหะวัณ และท่านผู้หญิง
พล.อ. สิทธิ – คุณหญิงจวบ จิรโรจน์
บรรหาร ศิลปอาชา รมต. มหาดไทย
พล.อ.ต. กงกฤษณ์ วิทยาคม
พ.ต.ท. กนก รอดเจริญ
พ.ต.อ. กรี ตันคณารัตน์ และคณะ
กฤษณ์ – พจนารถ ศุภกิจจารักษ์
กวี – ชออ แม้นเลขา
พล.อ.อ. กันต์ – จิตวาดี พิมานทิพย์
กาญจนะ – ศิริลักษณ์ จันทรางกูร
พ.ต.อ. กิตติสัณห์ – จรูญลักษณ์ ชูศรี
พล.อ.อ. เกษตร โรจนนิล และคุณหญิง
พล.ต.ต. โกมล – กมลทิพย์ ประเสริฐวงศ์
พล.ต.ต. โกวิท – ดวงใจ ภู่พานิช
พล.ต.ต. ไกรสุข สินศุข และภรรยา
พล.ท. ขจร – สุนันทา รามัญวงศ์
เข็มน้อย วิรยศิริ
พ.ต.อ. คงเดช – ดวงตา ชูศรี
พล.ต. คมกฤช – พ.ญ. จุรี ปุณโณฑก
พ.ต. คล้าย นวพันธ์
พ.ต.อ. คำนึง – อังคณา ธรรมเกษม
พ.ต.อ. คำรณ มุสิกสุคณธ์
พล.อ. จรวย – นิตยา วงศ์สายัณห์
จองชัย เที่ยงธรรม ส.ส. สุพรรณบุรี
จันทิมา เพียรภักดี
จารุวรรณ ธาราวุฒิ และลูก ๆ
พล.ต.ท. จำรัส จันทรขจร
พล.ต.ต. จำลอง – จงกล เอี่ยมแจ้งพันธ์
พล.ท. จำแลง – ธารีทิพย์ อุชุโกมล
พล.ต. จินดา – ศรีวรรณ รัตยาภาษ
จิรายุ – พาณี มหาวินิจฉัยมนตรี
ลูกพ่อ จุฑามาส สุรทิณฑ์
จุรีรัตน์ วีระพันธุ์ และครอบครัว
พล.อ.ต. จุล – รัตนา จันทร์สุดา
พ.ต.ต. เจนภพ กระหม่อนทอง
เจริญ – รมณีย์ สุทธิเทศ
พล.ต.ต. เจิดจำรัส – สุดศรี จิตต์การุญราษฎร์
ฉลอง – เนาวรัตน์ วงษา
พล.ต. เฉลา – วณี เติมทองไชย
พ.ต.อ. เฉลียว – บุญเรือน อักษรดี
ชนิดา บุนนาค
พล.ต.ต. ชลอ เกิดเทศ
ดร. ชวิน – มาลินี เอี่ยมโสภณา
ชวินทร์ สิงห์จริกุล
ชวิศร์ เกียรติชวนะเสวี
พล.ท. ชัชชม – จงพิศ กันหลง
พล.ต.ต. ชาญ นุตกำแหง
ร.ต.ท. ชาญ มนูธรรม
พ.ต.อ. ชาญชัย – ชื่นใจ เกตุเรืองโรจน์
พ.ต.ท. ชาญชัย – เพลินใจ ชาตาคม
ดร. ชินนะพงษ์ บำรุงทรัพย์
ร.ต.อ. ชินรัตน์ ฤทธาคณานนท์
ชุภา พันธ์วร
ชูชาติ หาญสวัสดิ์ ส.ส. ปทุมธานี
ชูชีพ ศิลปรัตน์ และภรรยา

ชูชีพ หาญสวัสดิ์ รมช. กระทรวงพาณิชย์
พล.ท. เชาวน์ คงพูลศิลป์
พล.ท. เชิดชาย – สุดา ธีรัทธานนท์
พล.ต.อ. ณรงค์ – คุณหญิงภรณี มหานนท์
ณรงค์ – พอใจ ทรงทวีสิน
พล.ต.ต. ณรงค์ – เรณู วิทยารัก
พล.ต. ณัฐ – มาลี ผลเนือง
ณัฐพล จำบุญมา
พล.ต.ต. ดำรงค์ – คุณหญิง ทรงพรรณ
สิกขะมณฑล
พ.ต.อ. ดำรัส – วิสาข์ กฤษณามระ
ดิเรก – อินทิรา ตันตริยานนท์
ดิลก – กัลยา มหาดำรงค์กุล
ดุสิต – วันสุข วราโห
พล.ร.อ. เดชา – ชุลีวรรณ บุนนาค
เด่นชาย ตัณวนรัตน์
ต้า แซ่ก๋าย
พ.ต.อ. ถนอม จันทร์เปล่ง
ร.อ. หญิง ถฤตินี มีเพียร
พล.ท. ถาวร – ประทุม รัตนาวดี
พล.ต.ต. ถาวรวงศ์ – พนอ สรรพศิริ
แถม – อุบล สุรทิณฑ์
พ.ต.อ. ทวีเกียรติ สุวรรณทรรภ
พ.อ. ทวีศักดิ์ – เนตรนารี หนุนภักดี
พ.ต.ท. ทวีศักดิ์ ณ พัทลุง
พล.ต.ท. ทิพย์ – มัณฑนา อัศวรักษ์
เทียมบุญ อินทรบุตร
พ.ต.ท. ธงชัย – บังอร สุขสนิท
พ.ต.อ. ธรรมนูญ – อารี ทับเคลียว
พ.อ. ธมรัตน์ – พิมพชาติ ยืนยง
ธวัช – ประยงค์ ทวีผล
พ.ต.อ. ธวัชชัย – สุรัสวดี พรหมประสิทธิ์

พ.ต.อ. ธาณี สมบูรณ์ทรัพย์
พล.ต.ต. ธีรชัย – ประภารัตน์ เหรียญเจริญ
พล.ต.ต. ธีรพล – ม.ร.ว. จิตตวดี อินทรวิชะ
พ.ต.ท. ธีระ ธาระรูป
พล.ท. นพ. พิณสายแก้ว และภรรยา
นพพร – งามพิศ สุชาตานนท์
นภา – ประดับ ธีรานนท์
รศ. นรนิติ เศรษฐบุตร
พล.ต.ท. นเรศร์ – อรสา คุณวัฒน์
พล.อ. นวล จันร์ตรี และคุณหญิง
นวลนภา อังกินันท์ และลูก ๆ
ท่านผู้หญิง นวลผ่อง เสนาณรงค์
ร.ต.ท. นักรบ หลิ่มวิรัตน์
พล.ท. นาค – ศิริเพ็ญ นามสูงเนิน
พล.ต. นาเวศ – อรอนงค์ ณ หนองคาย
นิกร จำนง ส.ส. จังหวัดสงขลา
พ.ต.ท. นิพนธ์ ภู่พันธ์ศรี
พล.ต.ต. นิรคม – ปรียา ตันตริก
นิวัตน์ – สาย อุณหไวทยะ
พล.ต.ต. นิเวศน์ – นิตินา พงศ์สร้อยเพชร
น.พ. บรรเจิด – บุญศรี สุริย์จามร
พ.ต.อ. บรรเจิด – สุดสงวน จุฑามาศ
บรรเจิด เตชะอินทราวงษ์
บัญชา – บัณฑิต ทรงทวีสิน
พล.ต.ต. บัญญัติ – ภาณี มีสมรูป
พล.ต.ต. บำรุง เขียวอุไร
พล.ต.ท. บุญชู – ประชิต วังกานนท์
พล.ต.ต. บุญเพ็ญ บำเพ็ญบุญ
บุญเลิศ – กัญจนี ลาภาโรจน์กิจ
พล.ต. บุญส่ง – วรรณี แสงสุวรรณ
ร.ต.ท. บุญส่ง – สหัทยา สวยสม
บุญส่ง – อารี ศรีสยาม

บุณ – ปรุง สุนทรพิมล
ประกาศ – ศรีสมใจ ถีนานนท์
พ.ต.อ. ประจักษ์ มุสิกสุคณธ์
ประเจิด – กฤษณา เปล่งศรีงาม
พล.ต.ต. บัญชา เนตินันท์ และภรรยา
พ.ต.อ. ประชา อนุเคราะห์ดิลก
พล.ต. ประชุม – อวยศรี ชูฤกษ์
พล.ต.ท. ประทิน – กุณฑลา สันติประภพ
ประพัช – พัชรัตน์ มณีวงศ์
พล.ต.ต. ประพันธ์ – ดาราวรรณ วงศ์ใหญ่
ประไพ – ประนอม โฆวินวิพัฒน์
ประไพ เอกอุ่น
ประภัสสร วงษ์สว่าง
พ.ต.ท. ประภาส – อัจฉรา แสงดีจริง
พล.อ. ประยูร – พัชรินทร์ บุนนาค
ประวัติ คล่องพบสุข
ประวิทย์ – ปราณี มาสกุลรัตน์
พล.ต.ต. ประสงค์ – อัจฉรา วาสิกานนท์
พ.ต.อ. ประสาร – เพ็ญแข แทนขำ
ประสิทธิ เนตรพุกกะณะ และน้อง ๆ
พล.ท. ปราโมทย์ – เสรี ระงับภัย
ปราโมทย์ – อัมพร กุลนิติ
ปริม ธนะโชติ
ปรีชา ทิวะหุต
ปรีชา – วัชรี ปัทมานนท์
พล.ต.ต. ปรีชา – อรวรรณ วานิชชา
พ.ต.ท. ปิ่น แจ่มกระจ่าง
ผัน – วิไลวรรณ จันทรปาน
ผิว – กิมฮอง เทียมเศวต
พ.ต.ท. พงษ์ชัย สุขะหุต
พงษ์ศักดิ์ – กมลทิพย์ พยัฆวิเชียร
พล.ต.ต. พงษ์ศักดิ์ – พ.อ. หญิง ศศิธร กนิษฐกุล
พ.ต.อ. พงษ์ศักดิ์ โรหิโตปการ
พล.ต.ท. พงษ์อำมาตย์ – ม.ร.ว. ราชี อมาตยกุล
พล.ต.ท. พจน์ – กอแก้ว บุณยจินดา
พล.ต.ต. พรศักดิ์ – กิติมา ดุรงควิบูลย์
พล.ต.ต. พร้อม นิคมภักดี และภรรยา
พ.ต.อ. พลวุฒิ – เรณู วิเศษสงวน
พวงผกา เหรัญญาภรณ์ และลูก ๆ
พ.ต.ท. พัลลภ – อุบล วิชากรกุล
พ.ต.อ. พิชิต ภารเดชะคุปต์
พิทักษ์ รังษีธรรม
พล.ต.ต. พิบูลย์ เกษอังกูร
พล.ต.ต. พิบูลย์ – เมทินี กุลละวณิชย์
พล.ต.ต. พิบูลย์ – สุชาดา สุรทิณฑ์
พิพัฒน์ – คุณหญิง สุภัทรา ตันติพิพัฒน์พงศ์
พ.ต.อ. พิศิษฐ์ ไชยรักษ์
น.อ. พิสิษฐ์ – กานดา คธาชีวะ
ไพบูลย์ – นิตยา หาญสวัสดิ์
พล.ท. ไพบูลย์ เอมพันธุ์ และภรรยา
พ.ต.อ. ไพบูลย์ สัมมาทัต
พ.ท. ไพโรจน์ – นิยดา จันทร์อุไร
พล.ต.ท. ไพโรจน์ – พัชรี ปุษยะนาริน
ภานุ – เสริมศรี กฤติพร
ร.ต.ท. ภานุมาต – คิดคนึง ศุภกิจจารักษ์
พ.ต.ท. ภานุรัตน์ มีเพียร
พล.ต.ต. ภารดา – พิมพา บำรุงสุข
พล.ท. ภุชงค์ นิลขำ และภรรยา
พล.ต.อ. เภา – คุณหญิง ถวิกา สารสิน
พล.ต. มงคล – ชมภู พุ่มหิรัญ
พล.ต.อ. มนต์ชัย – คุณหญิง วิจิตรา พันธุ์คงชื่น
มนต์ทิพย์ – ดุลยภรณ์ เพื่อนราชินี ๗๘
พล.ต.ต. มนตรี – เกื้อกูล ประเสริฐศรี
มนัส – ธิดา จันทร์เพ็ญ

พล.ต.ท. มนัส – สงวนศรี ครุฑไชยันต์
มนูญ วัชรานนท์
พล.ต.ท. มานะ – อัญชลี วงศ์สมบูรณ์
พ.ต.อ. มาโนช มณีวงศ์
ร.ท. เมธี – วราภรณ์ และครอบครัว
พล.ต.ท. ไมตรี ชวลิตธำรง
พล.ท. ยุทธนา – ยงพิมล แย้มพันธุ์
ยุทธนา รัตนฤทธิ์เดช
พล.ต. ยุทธพันธุ์ – อุษา มกรมณี
พ.อ. ยุทธศักดิ์ – ปุษณี รักษ์ศรี
ระวิน – สรรพ์ศรี ปุณยฤทธิ์เสนีย์
พ.ต.อ. รังษี – โสภิศ ทองไกรแสน
รัชนี จีนะวิจารณะ
ราตรี มีเพียร และลูก ๆ
รำไพ ฤทธิ์รณศักดิ์
พล.ต.ต. รุ่งโรจน์ ยมกกุล
เรวุฒิ จินดาพล
พล.ท. ลภชัย – สุมาลี สุรทิณฑ์
ลิด – วัชรินทร์ โลมพันธ์
พล.ต.ต. สืบสกุล – นัดดา ศรีประพาฬ
เล็ก – สมุย – ร.ต.อ. วิสุทธิ์ ศรีคง
วงเดือน จริยากรกุล
พล.ท. วชิรพล พลเวียง และภรรยา
วรรณ จันทร์เพชร และครอบครัว
พ.ต.อ. วราฤทธิ์ – สุมาลี จารุวัติ
วศิน – นาตยา
พ.ต.ท. วัชรี สังวรโยธิน
พ.ต.ท. วัฒนะ กิตตินันทน์
พ.ต.อ. วันชัย สมศักดิ์
วัลยา โนนศรีชัย
พ.ต.อ. วิจัย สวัสดิเกียรติ
พล.ต. วิจาร – นลินี สงวนศักดิ์โยธิน
พล.ต. วิจิตร – สมบัติ กรีเงิน
วิชัย ธรรมชัยโสภิต
พ.ต.อ. วิเชียร – กิ่งดาว โพธิ์ศรี
พล.ต.ต. วิเชียร – วิบูลพรรณ โพธา
วิเชียร – สมพิศ เปาอินทร์
วิเชียร – ออมรัก รัตนะพีระพงศ์
วิเชียร วิวัฒนเดชา
ดร. วิญญู – คุณหญิงสุภางค์ อังคณารักษ์
พ.ต.อ. วินัย – นวรัตน์ เปาอินทร์
พล.ต.ท. วินิจ – วันเพ็ญ เจริญศิริ
พล.ต.ท. วิภาส – เพ็ญพรรณ วิปุลากร
พล.อ. วิมล – พ.ญ. คุณหญิงมาลี วงศ์วาณิช
วิริยะ – ทัศนีย์ ทรรทรานนท์
พล.ต.ต. วิรุฬ – เบญจา พื้นแสน
พล.อ. วิโรจน์ – ลักขณา แสงสนิท
วิโรจน์ – อุบล ราชรักษ์
พ.ต.อ. วิโรจน์ จันทรังษี
พล.ต.ต. วิวัฒน์ – ปราณี ปิยาภิมุข
พ.ต.ท. วิวัฒน์ วรรธนะวิบูลย์
วิศิษฐ์ ศรีสมบูรณ์
วิเศษ – จันทิพา เฉลิมวงศ์เสนีย์
พล.ต.ต. วิสุทธิ์ – วิรัชดา กิตติวัฒน์
ดร. วีรวัฒน์ – ยุพา กาญจนดุล
พ.อ. วีระ – มาลี วะนะสุข
พ.ต.อ. วีระ ปานจันทร์
พล.ต.ต. เวช เพชรบรม
ศรีสิทธิ – ผ่องลักษณ์ วาสิกศิริ
ศรีอุดม – พินัย เตชะศิริ
ศักดิ์ชัย สมบัติศรีสมบุญ
พล.ต.ต. ศักดิ์ระพี – พงา ปรักกมะกุล
พล.ท. ศัลย์ – คุณหญิงสุชาดา ศรีเพ็ญ
พ.ต.อ. ศิลปพร – วรรณดี ภูมิธน

ศุภกิจ ศรีธันทรนนท์
ศุภชัย – รุ่งทิวา หนูเพชร
พ.ต.อ. ศุภสาร เนียมศิริ
พล.ต. สกุล นุตสถิตย์ และภรรยา
ร.ต. สง่า – ล้วนลักษณ์ จันทรสาขา
พล.ต.ต. สถาพร วิมุตตานนท์
สถิตภูษา – อุไร นิระฉัตรสุวรรณ
สนอง – ลินดา ประดิษฐ์กุล
พล.ต.ท. สนอง – สมพร วัฒนวรางกูร
สนั่น – พยอม พันธุรักษ์
พล.ต. สมเจตน์ – พ.อ. หญิง ประภัสสร ลักขณา
พล.ต. สมเจตน์ ทรัพย์สมบูรณ์
สมใจนึก เอ็งตระกูล
พล.ต.ต. สมชาย – น.อ. พ.ญ. ทรงพร วาณิชเสนี
พล.ต. สมบัติ – เจริญศรี บรรหารศุภวาท
พ.ต.ท. สมบัติ – พิมพรรณ ถิ่นรัตน์
สมบัติ แต่งชาติ และลูก ๆ
สมบัติ วงศ์ศิริกุล
สมบูรณ์ – มาลินี ปัทมดิลก
พ.ต.ท. สมประสงค์ เพชรสุวรรณ
พล.ร.ต. สมพงษ์ – สุพรรณรัศมิ์ ศิริหงษ์
พล.ท. สมพร – พวงพรรณ เติมทองไชย
พล.ต.ต. สมพล – นิโคล สุทธิมัย
พล.ร.ต. สมรัก แขวงโสภา
พ.ต.ท. สมวุฒิ วรรณพิรุณ
สมิต – ชุลีพร วัชรานันท์
พล.ต. สรรคพงษ์ สุทธิวงศ์
พ.ต.อ. สละ – สุวิมล ขาวสำลี
พล.ต.อ. สวัสดิ์ – คัทลิยา อมรวิวัฒน์
พ.ต.ท. สวัสดิ์ – ประพีร์ ศรีสุมานันท์
สวัสดิ์ มีเพียร
สอาด วงศ์วรการ
พล.อ.ต. สะอาด เจริญสวัสดิ์
พล.ต. สัญชัย – สมคิด ชวาลวิวัฒน์
พ.ต.อ. สามารถ – จรวยพร งามบุญ
พล.ต.ท. สำเนา วิทิตวรการ
พ.ต.อ. สิทธิชัย แก้วเกตุ และภรรยา
พ.ต.ต. สิทธิโชค – อมรศิริ บุญญสิทธิ์
สิทธิศักดิ์ ไกรปราบ
สืบพงษ์ – รัมภา ทรงพงษ์
สุกัญญา อางกูร
พล.อ. สุจินดา – คุณหญิง วรรณี คราประยูร
สุจินดา โชคชัย
พล.ต.ต. สุจินต์ – มัทนา อุทัยวัฒน์
พ.ต.ท. สุดใจ ญาณรัตน์
สุดสาย สุมิถินันท์
พล.ท. สุเทพ – ศิริพร สีวะรา
พล.ต.ต. สุธรรม – ขนิษฐา เศวตนันท์
ดร. สุธินี สุขตระกูล
พ.ต.อ. สุนทร – พวงเล็ก บุญเอี้ยง
สุนทร ชัยกาญจนกิจ
สุพล – ดุษณีย์ ผลโกศล
สุภาวดี มาศพิงค์
พ.ต.ท. สุรพล – ไปรยา ขลังธรรมเนียม
พ.ต.ท. สุรศักดิ์ เย็นทรวง และภรรยา
พ.ต.อ. สุรินทร์ – จันทร์เพ็ญ สิมารักษ์
พล.ต.ต. สุรินทร์ – วรปราณี ศิริวัฒน์
พล.ต.ต. สุริยะ – วราพร โมรานนท์
พล.ต.อ. สุวรรณ – สิริพร รัตนชื่น
พ.ต.อ. สุวัฒน์ – ศรีสุรางค์ ตันตระกูล
พล.ต.อ. เสน่ห์ – จิตต์จรุง สิทธิพันธุ์
พล.ต.อ. เสริม – คุณหญิง ชโรบล จารุรัตน์
พล.อ. เสริม ณ นคร และคุณหญิง
เสรี มโยทาร

พล.ต.อ. แสวง – คุณหญิงอารีย์ ธีระสวัสดิ์
โส ธนวิสุทธิ์
พล.ต.ต. โสภณ – จินตนา ศีตะจิตต์
แหวด – แจ่ม – พี่ชาย
อนันต์ อนันตกูล ปลัดกระทรวงมหาดไทย
อธิบดีกรมศิลปากร และท่านหญิง
อนงค์ เพ็ชรมีศรี และลูก
กำแหง สุรทิณฑ์
พล.อ.อ. อนันต์ – สุรภีร์ กลินทะ
พ.ต.อ. อนุชา ทับสุวรรณ และครอบครัว
พ.อ. อนุชิต – พาณี สุรทิณฑ์
อนุตร์ – ล้วนมณี อัศวานนท์
อนุวัฒน์ – เยาวมาลย์ วัชระเรืองศรี
พล.ต. อนุสรณ์ – พ.ท. หญิง นภมณี
กฤษณะเศรณี
พ.ต.อ. อรรณพ มณฑามะระ และภรรยา
ศ. อรุณ – ศ. คุณหญิง นงเยาว์ ชัยเสรี
พล.อ. อรุณ – อรุณี ปริวัติธรรม
พล.ต.ต. อังกูร บุรานนท์ และครอบครัว
พ.ต.อ. อัมพร ภัยลี้
พล.อ. อัสนี – พรรณี สมุทรเสน
พล.ต. อายุพูล – ศศิธร กรรณสูต
อารี วงศ์โกมลเชษฐ์ และครอบครัว
พล.ท. อารียะ – อรวรรณ อุโฆษกิจ
พ.ต.ท. อาวุธ ปรินทราภิบาล
พ.อ. อำนวย – ศศิธร ประมวญทอง
อำนวย สุวรรณภักดิ์
พ.ต.อ. อำพล – ชูจิตต์ สุรทิณฑ์
พล.ต.ต. อิทธิศักดิ์ – ยุรพร คณะเจริญ
พล.อ. อิสระพงศ์ – พ.ญ. สุมนา หนุนภักดี
อุดม – จารุณี วิทยะสิรินันท์
พล.ต. อู๊ด ณ เบื้องบน และภรรยา

พล.ต. เอื้อม – ปรางมาศ มโนรัตน์
พล.ต.ท. โอภาส – รัชนี รัตนสิน
กก.สส.น. เหนือ
กรมราชองครักษ์
กองการออมทรัพย์ สก.ทบ.
กองบังคับการตำรวจภูธร ๑๑
กองบังคับการตำรวจสื่อสาร
กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน
กองบัญชาการศึกษา
กองบินตำรวจ
กองหารายได้สภากาชาดไทย
KASI – น้อย – เต็ม – ตวง เบนดาบุดี
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ครอบครัวทรงกิตติ
ครอบครัวเฮงสุวนิช
จปร. รุ่น ๕
เจตน์เอ็นจิเนียริ่ง
ชมรมผู้สื่อข่าวช่างภาพอาชญากรรม
ชมรมแสงส่องหล้า
TOSHIO NOMURA
ตระกูล "ทรัพย์สุนทร"
ตำรวจภูธรจังหวัดปัตตานี
ตำรวจภูธรจังหวัดระนอง
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด สาขาประตูน้ำ
ธนาคารทหารไทย
สำนักแลกเปลี่ยนเงินดอนเมือง
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด สาขานนทบุรี
น.ร.ต. รุ่น ๑๓ / จปร. รุ่น ๖
น้อง ๆ ครอบครัวหนุนภักดี
บริษัท ๓๔ จิเวลรี่ จำกัด
บริษัท กรุงไทยอุปกรณ์ จำกัด
บริษัท พิริยพูลอินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

บริษัท โพธิ์พระยา จำกัด
บริษัท โพธิ์พัฒนา จำกัด
บริษัท โพธิ์เพชร จำกัด
บริษัท โพธิ์หลวง จำกัด
บริษัท ยู.เอส. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด
บริษัท วิจิตรภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด
บริษัท สวนอำพัน จำกัด
บริษัท สุเสรี จำกัด
บริษัท แสงสยามอินดัสเตรียล จำกัด
บริษัท อะตามิ จำกัด
บริษัท อิซูไฟร์เบอร์ จำกัด
บริษัท เอ็น.พี. จำกัด
บริษัท เอราวัณประกันภัย จำกัด
บริษัท เอ็น.เอส. คอนซัลท์แทนท์ จำกัด
ผบ. กองบิน ๕๖
ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานี และภรรยา
กองกำลังผสม พลเรือน ตำรวจ ทหาร ที่ ๔๓
พรชัยยนต์อะไหล่
พระมหาบุญนาค กิตติสาโร
เพื่อน นตน.๑๒ และ จปร.๕
เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ การไฟฟ้านครหลวง
เพื่อนพนักงานผลัด ๔ ธนาคารทหารไทย จำกัด (ดอนเมือง)
มี้ดจอห์นสันโภชนาการ
มูลนิธิธรรมกาย
รสดีเด็ด
ราชินี รุ่น ๗๘
ร้านจุ๋ม บางลำภู
ร้านนภา
ร้านแว่นตาศรีมหาราช ท่าพระจันทร์
ร้านศิริวรรณ
โรงเรียนตำรวจภูธร ๘
โรงเรียนเสนาธิการทหารบก
โรงแรมโฆษิต หาดใหญ่
โรงแรมเทพนครออคิด หาดใหญ่
ลาภสถิตย์ + J.P.C. JAMS
วัดโคกช้าง อ. อุทัย จ. อยุธยา
ศิษย์เก่าพุทธนิคม และชาวไชยา
ศุลกากร เขต ๔ (สงขลา)
SAMUI INTERNATIONAL JEWELRY
สถานีทหารเรือสงขลา
สถาบันพัฒนาข้าราชการตำรวจ
สน. บุปผาราม
สน. ยานนาวา
สนง. ธวัชชัยทนายความ และ บริษัท เอ็นเดียร์แอลลอย จำกัด
สนง. เลขานุการกรมตำรวจ
สนามกอล์ฟนวธานี
สนามกอล์ฟศูนย์ฝึกการรถไฟ
สภ.ต. ปาดังเบซาร์
สภ.อ. เกาะสมุย
สำนักกฎหมายไชยมณี
สำนักงานแพทย์ใหญ่กรมตำรวจ
สำนักงานแลกเปลี่ยนเงิน (ดอนเมือง) ผลัดคุณนิพัทธ์
หจก. กรุงเทพพัฒนภัณฑ์
หจก. โอเชี่ยนมาร์เก็ตติ้ง
หลาน (แอน, อุ้ย, ต๋อ, ต้อง, เต้, ต่อ)
ห้างค้าเพชรเซี่ยงฮั้ว (นายเอี๋ยว)
ห้างเพชรการัต
ห้างเพชรขวัญมณี บางลำภู
ห้างเพชรเฟริสท์
หาดแสงอรุณ
องค์การโทรศัพท์ (งามวงศ์วาน)
อู่ทิพย์โก้

ขอกราบขอบพระทัย และกราบขอบพระคุณ

คณะเจ้าภาพอันประกอบด้วย ภริยาและธิดาของ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ อดีตรองผู้บัญชาการตำรวจภูธร ภาค ๔ ขอกราบขอบพระทัยและกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่ได้มีอุปการคุณ และสละเวลา เสด็จมา และมาในงานบำเพ็ญกุศล สวดพระอภิธรรม ตลอดจนได้ให้เกียรติ เสด็จมา และมาในงานพระราชทานเพลิงศพ พลตำรวจเอก มงคล สุรทิณฑ์ ในวันนี้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านประธานรุ่น จปร. ๕ พลเอก สุจินดา คราประยูร ซึ่งให้เกียรติมาเป็นประธานในงานครั้งนี้

หากมีสิ่งใดบกพร่อง ขอได้โปรดประทานอภัย

นางจิตอุบล สุรทิณฑ์ และธิดา

กราบขอบพระทัย ขอบพระคุณ

จวบจนถึงวันนี้ที่คุณมงคลจากไป.....ดูเนิ่นนานและเชื่องช้าเหลือเกิน เป็นช่วงเวลาที่ยังไม่อาจลบเลือนความเศร้าโศกใด ๆ ได้.... แต่หากเป็นเวลาเดียวกันที่เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ ที่มีญาติ มิตร ผู้รักใคร่เคารพนับถือได้มาให้กำลังใจ ให้คำปลอบประโลมและให้ความหวัง......

ดอกไม้ทุกดอก หรีดทุกหรีด และทุกถ้อยคำปลอบประโลม ทำให้เจ้าภาพ ธิดา และญาติของผู้วายชนม์ต่างก็รู้สึกซาบซึ้งและประทับใจเป็นอย่างยิ่ง และตระหนักว่ายังคงมีกำลังใจอยู่เคียงข้างอีกมากมาย

จึงขอกราบขอบพระทัย ขอบพระคุณ ผู้ให้เกียรติมาร่วมงานของคุณมงคล และผู้มีส่วนช่วยเหลือให้บรรเทาความเศร้าโศกและภาระต่าง ๆ คลี่คลายลงด้วยดี

นางจิตอุบล สุรทิณฑ์ และธิดา





โรคหัวใจในผู้บริหาร



โรคหัวใจในผู้บริหาร*



*โดย นายแพทย์ธาดา ชาคร***

คำนิยาม "นักบริหาร" หมายความถึง

– ผู้ที่ทำให้ผู้ร่วมงานร่วมกันทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

– หน้าที่หลักคือ DICISION MAKING ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในวิชาการจิตวิทยา มนุษยสัมพันธ์ และ "BIG DOSE OF COMMON SENSE"

ลักษณะของนักบริหารส่วนใหญ่ จะเป็นดังต่อไปนี้

– มักจะอ้วน
– ไม่ได้ออกกำลังกาย
– ไม่ได้วัดความดันโลหิต
– สูบบุหรี่จัด
– ความเครียดสูง
– บุคลิกชนิด "A" คือ บุคลิกที่ชอบแข่งขัน (รายละเอียดด้านหลัง)
– เป็นโรคหัวใจตั้งแต่อายุยังไม่มาก โรคหัวใจที่ว่านี้คือ โรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน (CORONARY HEART DISEASE)

ในเวลา ๕๐ ปีที่ผ่านมา ในอเมริกาพบว่าเป็นโรคหัวใจประเภทนี้ประมาณ ๒๕๐ – ๓๐๐ คน ต่อประชากร ๑ แสนคน สำหรับญี่ปุ่น ๔๐ – ๕๐ คน ต่อประชากร ๑ แสนคน ส่วนในประเทศไทยเป็นโรคหัวใจจากทุกสาเหตุประมาณ ๓๐ คน ต่อประชากร ๑ แสนคน ประเทศ SCOTLAND ซึ่งมีอัตราสูงสุดคือประมาณ ๓๐๐ คน ต่อประชากร ๑ แสนคน

โรคนี้เป็นโรคที่เกิดมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ จะเห็นได้จากการตรวจศพหญิงชาวจีนซึ่งถึงแก่กรรมมานับ ๓ – ๔ พันปีมาแล้ว ก็ยังพบว่าตายจากเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจอุดตัน แต่มาเป็นกันแพร่หลายมากก็ราว ๆ ๕๐ – ๖๐ ปีมานี่เอง

---

* ถอดจากเทปจากการบรรยายในโอกาสสัปดาห์ฉลองการก่อตั้ง โรงพยาบาลโรคทรวงอกครบ ๕๐ ปี เมื่อวันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๓๔ ณ หอประชุมโรงพยาบาลโรคทรวงอก

** นายแพทย์ธาดา ชาคร พ.บ. M.R.C.P. อนุมัติบัตรสาขาอายุรศาสตร์โรคหัวใจ. อนุมัติบัตรอายุรศาสตร์โรคระบบการหายใจ ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโรคทรวงอก

สาเหตุของโรค ไม่ทราบแน่นอน มีแต่ทฤษฎีมาก ถึงกระนั้นก็ดีเราก็ทราบว่ามีปัจจัย "เสี่ยง" อะไรบ้างที่ทำให้เป็นโรคนี้ได้ง่ายขึ้นเมื่อเทียบกับคนปกติ

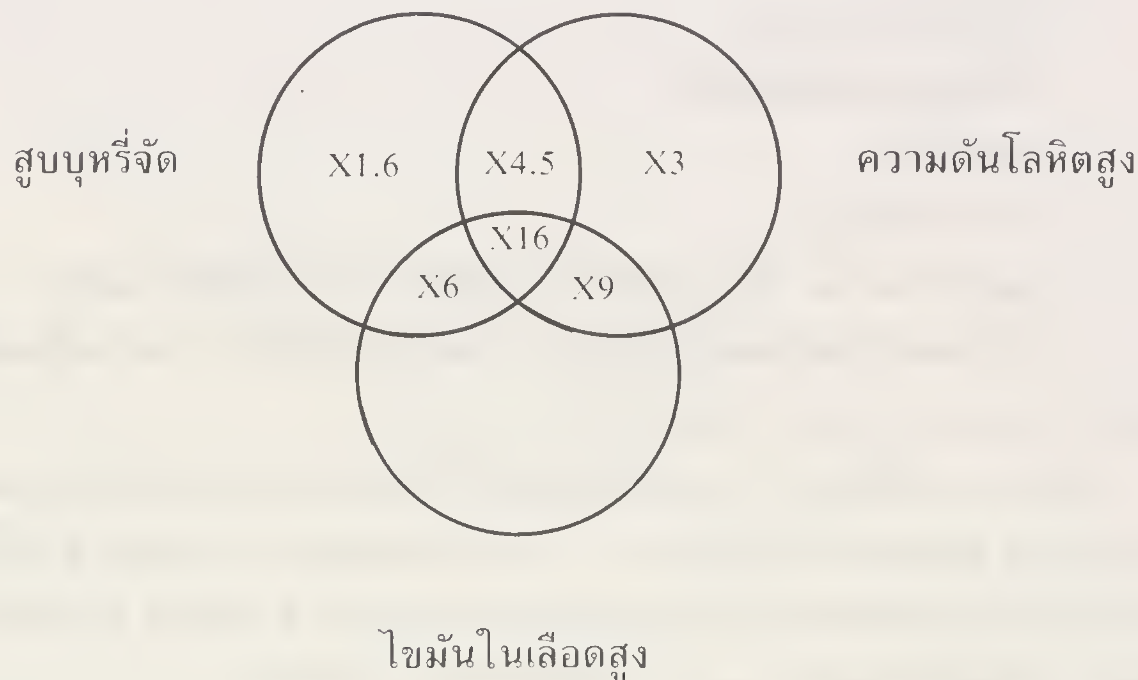
ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ซึ่งตรงกับนักบริหารหลายประการ ได้แก่

– ความดันโลหิตสูง จะวินิจฉัยได้ต้องวัดความดันโลหิต (BLOOD PRESSURE) เพราะไม่มีอาการปรากฏ ยกเว้นตอนที่มาหาแพทย์เมื่อสายเกินไปแล้ว ซึ่งจะเป็นอาการจากโรคแทรก เช่น หัวใจวาย อัมพาต เป็นต้น

– ไขมันในเลือดสูง ต้องตรวจโลหิตจึงจะทราบแน่นอน

– สูบบุหรี่จัด เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ เพราะจากสถิติแสดงว่าคนสูบบุหรี่จัดเป็นโรคนี้ได้มาก และถ้าเมื่อเลิกสูบได้ อันตรายจะน้อยลงไปเรื่อย ๆ

ผลจากการมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างพร้อมกัน ทำให้โอกาสที่จะเป็นโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตันมีเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ไม่ใช่เพียงแต่บวกกันเฉย ๆ



ไขมันในเลือดสูง

อาการสำคัญของโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน แบ่งเป็น ๓ แบบใหญ่ ๆ

๑. ตายกะทันหันภายใน ๑ ชั่วโมง (SUDDEN DEATH)

๒. เจ็บหน้าอกรุนแรงกะทันหันเพราะเส้นเลือดอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่เส้นเลือดนั้นเลี้ยงอยู่ตาย (ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION) ซึ่งศัพท์คำนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เป็นผู้ประทานคำแปลให้ว่า "หัวใจพิบัติ" ภาษาอังกฤษบางครั้งเรียกว่า "HEART ATTACK" หมายความว่า การที่หัวใจไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างกะทันหัน เนื่องจากเส้นเลือดอุดตัน

๓. เจ็บหน้าอกเมื่อหัวใจทำงานมาก เพราะเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบเรียกว่า ANGINA PECTORIS แต่ยังพอมีเลือดไหลไปได้บ้าง ๕๐% ของผู้ป่วยจะมีอาการเหงื่อแตกหอบเหนื่อยเล็กน้อยร่วมด้วย บางรายรุนแรงมากอาจถึงตายได้ อาการมักเกิดในขณะโมโห ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง ฯลฯ หลังอาหารใหม่ ๆ เป็นต้น ถ้าหยุดออกแรงสักพักมักจะค่อยยังชั่ว

การรักษา

๑. พวกที่ตายกะทันหัน "SUDDEN DEATH" การแพทย์ยังช่วยเหลืออะไรไม่ได้มาก เพราะเกิดเมื่อใด ที่ไหนก็ได้ อาจไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคหัวใจด้วยซ้ำ การสอนสุขศึกษาให้กับประชาชนทั่ว ๆ ไป ในเรื่องวิธีการช่วยชีวิตยามฉุกเฉิน อาจช่วยได้บ้าง แต่เท่าที่มีรายงานพอได้ผลมีแห่งเดียว คือที่โรงพยาบาลในเมือง SEATTLE ประเทศอเมริกา

๒. พวกที่เกิด หัวใจพิบัติ "HEART ATTACK" เพราะเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจอุดตันทันทีทันใด ถึงไม่ตายทันทีแต่ก็มีอันตรายมากในช่วงแรก ๆ ในชั่วโมงแรกอาจตายได้ถึง ๕๐% สมัยก่อนเมื่อ ๒๐ กว่าปีมาแล้วใช้รักษาด้วยวิธีประคับประคองให้พักผ่อน และให้ยาขยายเส้นเลือด ยาแก้โรคแทรก เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นต้น ผลไม่ค่อยดีตายได้ถึง ๓๐ – ๕๐% แต่เมื่อมีหน่วยพิเศษ (I.C.U. หรือ CORONARY CARE UNIT) ซึ่งมีเครื่องมือพร้อมสำหรับเฝ้าระวังและช่วยเหลือเมื่อมีอันตรายได้ทันท่วงที อย่างน้อยในระยะ ๑ – ๒ วันแรก ทำให้รักษาได้ผลดีขึ้น ตายเพียง ๑๕%

ปัจจุบันพบว่าลิ่มเลือดที่แข็งตัว เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เส้นเลือดตัน ในกรณีนี้การรักษาจะมุ่งไปในทางให้ยาละลายเลือดที่เป็นลิ่มนี้ (THROMBOLYTIC DRUGS) โดยเร็วทำให้ได้ผลดีขึ้นมาก โอกาสเสียชีวิตลดลงมาอีกจนไม่ถึง ๑๐% แต่ต้องให้หลังจากเกิดเรื่องไม่นานเกิน ๖ – ๑๒ ชั่วโมง และใช้ไม่ได้กับทุกคนเสมอไป เพราะมีอันตรายในการใช้ยานี้ด้วย **ปัญหาในขณะนี้คือ ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้ป่วยมาถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุดเมื่อเกิด HEART ATTACK**

นอกจากนี้บางคนเป็นแล้วมีโรคแทรกที่รุนแรง เช่น ลิ้นหัวใจรั่วทันที หรือผนังกั้นหัวใจเกิดเป็นรูขึ้น อาจจะต้องให้การผ่าตัดฉุกเฉินช่วย ถ้าเป็นระยะอันตราย การรักษามุ่งไปในทางป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำขึ้นอีก ขึ้นอยู่กับว่าเส้นเลือดที่เหลืออยู่นั้นเป็นโรคด้วยหรือไม่มากน้อยเพียงใด อาจต้องมีการตรวจเพิ่มเติมถ้าจำเป็น และถ้าพบว่าเลือดยังไหลไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ อาจต้องทำผ่าตัดหรือใช้วิธีถ่างเส้นเลือดช่วย แล้วแต่กรณี นอกจากนี้ก็ต้องกินยา ซึ่งพบว่าช่วยลดโอกาสที่จะกลับเป็นมาใหม่ได้เช่น ยาประเภท ASPIRIN ฯลฯ เป็นต้น ผู้ป่วยไม่น้อยที่เกิดเป็นโรคนี้ตั้งแต่อายุย่างเข้าวัย ๓๐ – ๕๐ ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวและรับผิดชอบในหน้าที่บริหารอีกด้วย นับเป็นปัญหาทั้งต่อครอบครัวและสังคม

๓. พวกที่มีอาการเจ็บหน้าอก นับว่าค่อนข้างโชคดี เพราะเมื่อมีการเจ็บหน้าอกก็มักจะทำให้ต้องมาพบแพทย์ การตรวจให้แน่นอนว่าการเจ็บนั้นเป็นจากหัวใจหรือไม่มีหลายวิธี

เช่น วัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ELECTROCARDIOGRAPHY) ซึ่งอาจต้องทำ EXERCISE STRESS TEST หรืออาจต้องใช้รังสีไอโซโทบ ฉีดเข้าเส้นเลือด (NUCLEAR MEDICINE) พร้อมกับการออกกำลังกายเพื่อการตรวจจะได้แม่นยำขึ้น

วิธีการตรวจ

วิธีตรวจที่แน่นอนที่สุดคือ การใช้สายสวนหัวใจไชจนถึงปากท่อของเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจแต่ละเส้น แล้วฉีดยาที่มองเห็นได้ด้วยเอกซเรย์ แล้วถ่ายภาพรูปร่างของเส้นเลือดไว้อย่างละเอียด แต่วิธีนี้ต้องใช้เครื่องมือที่แพงและผู้ทำที่ชำนาญ เพราะฉะนั้นจึงต้องเลือกทำเป็นบางรายที่จำเป็นเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ป่วยที่มีอาการค่อนข้างมาก

การที่ได้เห็นรูปร่างของเส้นเลือด (และเห็นการทำงานของตัวหัวใจด้วย) จะทำให้แพทย์สามารถตัดสินได้ว่า ควรจะใช้วิธีใดรักษาจึงจะได้ผลดีที่สุด ตัวอย่างเช่น ถ้าส่วนที่ตีบอยู่ที่เส้นเลือด ส่วนต้น ๆ ซึ่งมีขนาดใหญ่เป็นที่ทราบกันดีว่า จะมีอันตรายมากถ้ารักษาด้วยยาอย่างเดียว อาจต้องรีบผ่าตัดเอาเส้นเลือดจากขาหรือเอาเส้นเลือดใต้ผนังหน้าอกมาทำทางเบี่ยงให้ (BYPASS GRAFTING) หรือลักษณะบางอย่างเหมาะที่จะใช้วิธีขยายด้วยสายสวนหัวใจพิเศษมีถุงยางติดอยู่ด้วย เมื่อฉีดน้ำยาทำให้ถุงยาง (BALLOON) นี้ขยายใหญ่ขึ้น ดันเอาบริเวณที่ตีบอยู่ให้กว้างขวางขึ้น เป็นการเลี่ยงการผ่าตัดไป วิธีนี้ทำกันแพร่หลายมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่า ผู้ป่วยราว ๆ ๓๕% จะกลับมาตีบใหม่อีกภายใน ๓ – ๖ เดือน ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นก็ยังขยายใหม่ได้อีกหลายครั้ง หรือในที่สุดอาจจะทำผ่าตัดไปเลยก็ได้ถ้าขยายหลายครั้งแล้วยังไม่ได้ผล

นอกจากนี้ยังมีวิธีการใหม่ ๆ อีก เช่น ใช้แสงเลเซอร์ (LASER) แบบต่าง ๆ เข้าไปจี้บริเวณที่ตีบ – ตัน, ใช้เครื่องสำหรับตัดก้อนไขมันที่หนาอยู่ในเส้นเลือด, หรือใช้ลวดแบบสว่านเล็ก ๆ หมุนผ่านส่วนที่ตีบ ฯลฯ แต่วิธีการเหล่านี้ยังอยู่ในขั้นทดลองเท่านั้น

การป้องกันดีกว่าการรักษา

ปัญหาคือว่าการป้องกันยังทำได้ยาก เพราะเรายังไม่เข้าใจต้นเหตุและกลไกต่าง ๆ ของมันดีพอ ส่วนใหญ่อาศัยข้อมูลทางสถิติมาช่วย การป้องกันที่น่าจะทำได้คือ

๑. การเช็คร่างกาย

ผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติไม่มีอาการอะไร ควรตรวจอะไรบ้างที่จะเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรค เท่าที่ทราบมีเพียง

๑.๑ เจาะเลือด เพื่อตรวจดูไขมันในเลือด

๑.๒ วัดความดันโลหิต อาจเพียงปีละ ๑ ครั้งก็พอ (ความดันโลหิตสูงที่ไม่มีอาการมักพบได้บ่อย)

๑.๓ ตรวจหาเบาหวาน จากการเจาะเลือดหรือตรวจปัสสาวะก็ได้ ปีละครั้งอย่างอื่นไม่ค่อยให้ประโยชน์เท่าใดนัก บางอย่างอาจทำให้หลงผิดได้

๒. การลดปัจจัยเสี่ยง

ลด "ปัจจัยเสี่ยง" ทำให้ลดโอกาสเป็นโรคหัวใจประเภทนี้ได้บ้าง

๒.๑ รักษาโรคความดันโลหิตสูง ปัจจุบันมียาอยู่มากมายหลายประเภท ซึ่งสามารถเลือกใช้ให้เหมาะกับแต่ละรายได้ ข้อสำคัญที่ควรทราบคือ ถ้าจำเป็นต้องใช้ยาแล้วต้องใช้ไปตลอดชีวิต เพราะยาไม่ได้เป็นตัวแก้ไขสาเหตุของโรค (ซึ่งส่วนมากสาเหตุเราไม่ทราบ) แต่ช่วยกดความดันเอาไว้ แพทย์จะเป็นผู้คอยปรับขนาดยาให้พอจนความดันอยู่ในระดับปกติ ยาส่วนใหญ่จะมีฤทธิ์อยู่ไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมง ดังนั้นจึงต้องกินยาทุกวันไปเรื่อย ๆ

๒.๒ ลดไขมันในเลือด – ถ้าระดับสูงผิดปกติ

นับตั้งแต่การควบคุมอาหารให้มีไขมันจากสัตว์น้อยลง ยกเว้นไขมันจากปลาซึ่งเชื่อกันว่ามีประโยชน์ ถ้าไขมันในเลือดมีระดับสูงมาก ๆ แพทย์อาจพิจารณาให้ใช้ยาลดไขมันเข้าช่วย ถ้าลดไขมันมากเกินไปอาจมีโทษได้เหมือนกัน ยาลดไขมันมักมีราคาแพง กินยาก อาจทำให้เกิดผลร้ายอย่างอื่นได้บ้าง เช่น ชวนให้เป็นมะเร็งลำไส้ – หรือถุงน้ำดีมากขึ้นก็ได้

๒.๓ เลิกสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จัด เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญนอกจากจะเกิดโรคร้ายแล้ว เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้ทำให้ลดโอกาสที่จะเป็นโรคได้แน่นอน ขึ้นอยู่กับว่าเลิกไปได้นานเท่าใด

ต้องไม่ลืมว่าผู้ที่ไม่มี "ปัจจัยเสี่ยง" เลย ก็ยังเป็นโรคนี้ได้ สำหรับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่เชื่อกันว่าเป็นผลร้ายได้แก่

– โรคเบาหวาน, ประวัติครอบครัวที่เป็นโรคนี้, ความเครียด การขาดการออกกำลังกาย, อ้วนเกินไป บุคลิกประเภทชอบแข่งขัน ทะเยอทะยาน (TYPE "A" PERSONALITY) จะเห็นได้ว่านักบริหารมักจะมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ไม่มากก็น้อย

๓. การออกกำลังกาย

โดยทั่ว ๆ ไปควรถือเอาทางสายกลาง ไม่ควรมากหรือน้อยเกินไป ประโยชน์ที่จะได้รับคือ ระบบหัวใจและเส้นเลือดมีประสิทธิภาพดีขึ้น การออกกำลังกายจะป้องกันโรคเส้นเลือดตีบ – ตันได้หรือไม่นั้น ยังถกเถียงกันอยู่ แต่อย่างน้อยก็ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านกับโรคได้ดีขึ้น

ผลดีของการออกกำลังกายอื่น ๆ ได้แก่ การที่สามารถคุมน้ำหนักได้ อาจเป็นการช่วยลดความดันโลหิตได้บ้าง (ถ้าเดิมความดันโลหิตสูงอยู่) นอกจากนี้ยังมีผลดีทางด้านสุขภาพจิต ทำให้ลดความเครียด มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และอาจช่วยให้ไขมันในเลือดที่เป็นประโยชน์ (HIGH DENSITY CHOLESTEROL) สูงขึ้น

ผู้ที่จะเริ่มออกกำลังกายใหม่ ถ้าอายุเกิน ๔๐ ปีไปแล้ว ควรให้แพทย์เช็คร่างกายและหัวใจดูก่อนว่าที่โรคอยู่เก่าหรือไม่ เพราะอาจมีอันตรายได้

๔. ลดความเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องที่วัดกันลำบาก คำจำกัดความที่ใช้กันอันหนึ่ง คือ "DISAGREABLE

STIMULI'' หรือตัวกระตุ้นที่ทำให้ไม่สบอารมณ์ อาจแบ่งชนิดได้ดังนี้

๔.๑ ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยกะทันหัน (ACUTE STRESS) เช่น

– ถูกทำร้าย ถูกจี้ – ถูกปล้น

– หรือสมองถูกทำลายทันทีเพราะเส้นเลือดสมองอุดตัน ''STROKE''

– เส้นเลือดเยื่อหุ้มสมองแตก ''SUBARACHNOID HEMORHAGE''

พวกนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสะเทือนไปถึงหัวใจได้ และเห็นได้ชัดเวลาวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

๔.๒ ความเครียดที่เกิดต่อเนื่อง เป็นครั้ง ๆ ต่อเนื่องกันไป (SEQUENTIAL STRESS) เช่น การที่มีคนที่รัก นับถือ เจ็บป่วยบ่อย ๆ จนเสียชีวิต ผู้ที่ประสบความทุกข์นี้อาจมีอาการการหายใจถี่มาก (HYPERVENTILATION) ซึ่งนาน ๆ ไปอาจจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และต่อไปอาจจะทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจได้

๔.๓ ความเครียดครั้งคราว (CHRONIC — INTERMITTENT STRESS) เช่น ทะเลาะกับเพื่อนบ้าน (เมื่อกลับจากที่ทำงานมาถึงบ้านมีเรื่องกับเพื่อนบ้านเป็นครั้งคราว)

๔.๔ ความเครียดเรื้อรัง (CHRONIC STRESS) เช่น เกิดทุพพลภาพ แขนขาขาดหรือหัก ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด

๒ ประการหลังทำให้เกิดอาการ ''HYPERVENTILATION'' เช่นกัน อาการเหล่านี้ได้แก่ มีมือเท้าชา มีชัก เกร็งได้ มักบ่นว่า ''หายใจไม่อิ่ม'' บางคนเชื่อว่าถ้ามี STRESS มาก ๆ อาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

บุคลิกภาพแบบ ''A'' (TYPE A PERSONALITY)

ลักษณะ – ชอบแข่งขันกับผู้อื่นอย่างมาก เช่น อิจฉาใครได้ ๒ ขั้น ใครได้ C8 — C9 ก่อนตนเอง

– ทะเยอทะยานสูง

– ใจร้อนรู้สึกว่าต้องแข่งกับเวลาอยู่ตลอดเวลา

– รู้สึกว่าต้องต่อสู้กับภาวะแวดล้อมที่เป็นภัยลุกลามทุกขณะ

– ฉุนเฉียวง่าย มองเห็นผู้อื่นเป็นศัตรูหมด (FREE FLOATING HOSTILITY)

บุคคลประเภทนี้ มีสถิติเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบสูงกว่าคนธรรมดาและมีการทดลองพบว่า ถ้าสามารถเปลี่ยนบุคลิกได้ โอกาสเป็นโรคหัวใจจะลดลง

โดยสรุป นักบริหารมีโอกาสที่จะมีปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตันค่อนข้างมาก เห็นสมควรที่จะมีความรู้ในเรื่องโรคประเภทนี้ไว้พอสมควร และอาจจะต้องปรับตัวในเชิงพฤติกรรมต่าง ๆ ให้เข้าอยู่ในภาวะเสี่ยงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

เนื่องด้วยคุณอรพินทร์ ศรีทอง ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิง ของนายพลตำรวจเอกมงคล ศรีทิณฑ์ รองผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค ๔ ที่ถึงแก่กรรมไปแล้ว หนังสือที่จะพิมพ์นี้ เป็นเล่มเล็กๆ มี ๗ เล่ม ชื่อว่า คู่มือชาวพุทธ แนวทางปฏิบัติภาวนา ทวนกระแส ตัดกระแส ข้ามกระแส พ้นกระแสโลก พบกระแสธรรม รวมเป็นเล่มเดียวกัน เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้อ่านต่อเนื่องกัน ให้อ่านทบทวนหลายๆ ครั้ง ใช้ปัญญาพิจารณาในข้อธรรมนั้นๆ ด้วยเหตุผล จนเกิดความชัดเจนแยบคาย เมื่อนำไปปฏิบัติก็จะไม่เกิดความสงสัย เพราะมีความเข้าใจปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว และผลของการปฏิบัติ ก็จะรู้เห็นได้โดยไม่เหลือวิสัย อาตมาได้อนุญาตให้พิมพ์หนังสือนี้ตามความต้องการ

บุญกุศลใดที่ญาติมิตรได้อุทิศไปให้แก่วิญญาณของนายพลตำรวจเอกมงคล ขอบุญกุศลนั้นจงเป็นผลสำเร็จทุกประการ พร้อมทั้งญาติมิตรทั้งหลายที่ได้บำเพ็ญบุญกุศลอยู่ในขณะนี้ ขอทุกท่านจงมีความสุขความเจริญด้วยเทอญ

ขออนุโมทนาด้วยความเมตตา

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ



พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

วัดป่าบ้านค้อ ต.เขือน้ำ อ.บ้านผือ

จ.อุดรธานี

ประวัติย่อ



พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ (อายุ ๕๖ ปี พรรษา ๓๐) เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ ตำบลเชือน้ำ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี ได้อุปสมบทที่พัทธสีมา ณ วัดโพธิสมภรณ์ จังหวัดอุดรธานี โดย พระธรรมเจดีย์ (จูม พันธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์ เมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔

ท่านได้มอบตัวเป็นศิษย์ศึกษาปฏิบัติธรรมกับ หลวงปู่ขาว อนาลโย แห่งวัดถ้ำกลองเพล อยู่ระยะหนึ่ง หลวงปู่ขาวได้ชี้แนะให้ท่านออกธุดงค์ทำความเพียรในที่วิเวกต่าง ๆ ท่านจึงได้ออกธุดงค์ไปตามสถานที่สัปปายะหลายแห่ง ทั้งในภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จังหวัดเชียงราย นานพอควร

เมื่อท่านมาสร้างวัดป่าบ้านค้อแล้ว ท่านได้เขียนหนังสือธรรมะขึ้น ๗ เล่ม (หนังสือชุดนี้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ทวนกระแส ตัดกระแส ข้ามกระแส พ้นกระแสโลก (มีฉบับภาษาอังกฤษ : Beyond The Stream of the World) และ พบกระแสธรรม ฯลฯ) และในสัปดาห์วิสาขบูชา ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ ท่านได้รับคัดเลือกให้เป็นพระสงฆ์ผู้มีผลงานการเขียนหนังสือธรรมะดีเด่น

หากท่านผู้ใดมีความประสงค์จะไปกราบนมัสการ พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ สามารถติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ ๒๘๑ - ๒๙๖๕ ในโอกาสนี้ท่านลงมากรุงเทพฯ จะพำนักที่กุฏิเกษมปัญญาคาร วัดมกุฏกษัตริยาราม หรือที่วัดป่าบ้านค้อ จังหวัดอุดรธานี หมายเลขโทรศัพท์ (๐๔๒) ๒๔๕ - ๔๔๘

สารบัญ



คู่มือชาวพุทธ



คู่มือชาวพุทธที่ท่านอ่านอยู่ในขณะนี้ ต้องทำความเข้าใจให้ละเอียด เพื่อจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เรารู้กันอยู่ว่ามี ทาน ศีล ภาวนา หลักการภาวนานั้น ผู้เขียนได้อธิบายไว้แล้วในหนังสือ ทวนกระแส ตัดกระแส ข้ามกระแส เฉพาะ**หนังสือเล่มนี้ จะอธิบายในเรื่องการให้ทาน การรักษาศีล** คำว่า การให้ทานเป็นสำนวนที่พูดกันเฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้น ส่วนศาสนาอื่น ๆ หรือประเทศที่ไม่มีศาสนาอะไรเลย เขาก็มีการให้อะไรต่อกันได้ แต่เขาไม่เรียกว่าการให้ทาน การให้อะไรต่อกันนี้ มีสมมุติเรียกกันหลายอย่าง เช่น ให้อะไรต่อกันเพื่อผูกสัมพันธไมตรี ให้ด้วยการสงเคราะห์ ให้ด้วยการบูชาคุณ ให้ด้วยการตอบแทนคุณ ให้ด้วยความเมตตาสงสาร ให้เพื่อหวังผลประโยชน์ การให้นี้จึงเป็นหลักสากลประจำโลก ถึงไม่มีศาสนาอื่นใดมาสอนก็ตาม นิสัยของมนุษย์ก็มีการให้อะไรต่อกันอยู่แล้ว การให้อะไรต่อกันนี้ จึงเป็นกฎธรรมดาของโลกที่มีต่อกันมาแต่กาลไหน ๆ ถ้ามนุษย์ในโลกนี้ไม่มีการให้อะไรต่อกัน ไม่มีความช่วยเหลือกัน โลกมนุษย์นี้จะตั้งอยู่เป็นโลกไม่ได้ ที่โลกมนุษย์อยู่ด้วยกันได้ ก็เพราะมีการให้ความช่วยเหลือกัน ดังได้รู้กันอยู่ในโลกปัจจุบัน แม้เมืองเดียวกัน บ้านเดียวกัน ครอบครัวเดียวกัน ก็ยังให้ความช่วยเหลือกัน พ่อแม่บุตรธิดาจะอยู่ร่วมกันได้ก็เพราะการให้ แม้แต่สัตว์ดิรัจฉาน เขาก็ยังมีนิสัยให้ความช่วยเหลือกัน มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาย่อมเป็นผู้มีความสามารถสูง มีสติปัญญาความฉลาดเหนือสัตว์ ดังนั้น มนุษย์จึงมีการให้กันหลายรูปแบบ

การให้ทานในทางพุทธศาสนา

จะกล่าวเฉพาะกับพระสงฆ์และสามเณร

หลักการให้ทานในทางพุทธศาสนานี้มีขอบเขตจำกัด ไม่เหมือนในการให้ทั่วไปดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ที่ว่าการให้ทานมีขอบเขต และมีส่วนจำกัดนั้น คิดว่าท่านคงไม่เข้าใจถึงจะให้ท่านตอบเดี๋ยวนี้ก็จะตอบไม่ถูก **การให้ทานที่มีขอบเขตนั้น คือขอบเขต**

ของพระธรรมวินัย จะให้ทานในสิ่งของอะไร ก็ให้อยู่ในขอบเขตพระธรรมวินัยนี้ **เช่นสิ่งของที่เป็นอกัปปิยะ (ไม่ควร ไม่เหมาะ) เป็นอนามาสเป็นสิ่งที่ไม่ควรถวายพระเณร** ทั้งในกาลและนอกกาล เพราะสิ่งนั้นผิดต่อพระธรรมวินัย ถ้าเอาสิ่งเหล่านี้ไปถวายพระก็แสดงว่าเหนือขอบเขต เพราะเป็นสิ่งไม่ควรถวายพระเณร มีอะไรบ้างจะได้อธิบายในข้างหน้า

คำว่า **การให้ทานมีส่วนจำกัดนั้น คือจำกัดกาลที่ควรให้ทาน** เช่นปัจจัย ๔ กาลิก ๔ กาลที่ควรให้ทาน หรือไม่ควรให้ทาน ก็ขึ้นอยู่กับกาลิกนั้น ๆ **มิใช่ว่า ทายกมีหน้าที่ในการให้ทานก็จะให้ทานเรื่อยไป ปฏิคาหก (พระ) มีหน้าที่เป็นผู้รับทานก็จะรับทานเรื่อยไป** ฆราวาสยกอะไรเข้าไปถวาย ก็จะรับเอาเสียทั้งหมด ทั้งที่ของนั้นเป็นอกัปปิยะ ของที่ไม่ควรถวายในกาลนั้นเลย จริงอยู่ชีวิตของพระจะอยู่ได้ก็ต้องอาศัยปัจจัย ๔ และกาลิก ๔ ที่ฆราวาสนำมาถวาย ถ้าไม่มีปัจจัย ๔ เป็นที่อาศัยแล้ว ชีวิตของพระเณรก็อยู่ไม่ได้ ถ้าพระเณรไม่มีก็เหมือนชนกลุ่มนั้นได้ไกลจากพระพุทธศาสนา ฉะนั้น **พระกับฆราวาสจึงแยกกันไม่ได้ เพราะเป็นกำลังสนับสนุนพระพุทธศาสนาด้วยกัน** พระพุทธศาสนาจะมั่นคงอยู่ได้ ก็เพราะทายก ปฏิคาหก ให้ความร่วมมือกัน ดังคำว่า**พระพุทธศาสนาจะมั่นคงอยู่ได้เพราะพระแท้ พระพุทธศาสนาจะย่ำแย่เพราะฆราวาสไม่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือ** นี่เป็นจุดใหญ่ ความเสื่อม ความเจริญ ความมั่นคง ของพระพุทธศาสนาอยู่ที่จุดนี้ ทางพระก็มีหน้าที่ทรงไว้ซึ่งพระธรรมวินัย ฆราวาสก็มีหน้าที่ส่งเสริมด้วยปัจจัย ๔ เมื่อพูดถึงปัจจัย ๔ ชาวพุทธเราคงรู้กันดี เพราะเคยให้ทานกันมาแต่ปู่ย่าตายาย แต่ผู้เขียนก็จะขอย้ำเพื่อความเข้าใจของท่าน ให้มีความรู้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ว่าด้วยปัจจัย ๔

เครื่องอาศัยยังชีพของบรรพชิต มี ๔ อย่าง คือ

๑. จีวรัง

๒. ปิณฑปาตัง

๓. เสนาสนัง

๔. คิลานเภสัช

๑. จีวรัง หมายถึงผ้าที่พระสงฆ์ท่านนุ่งห่มหรือผ้าอื่น ๆ ที่เป็นบริขารอาศัยในสิ่งจำเป็น ข้อนี้ชาวพุทธเราก็ทำกันมาอยู่แล้ว ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัยแต่อย่างใด

๒. ปิณฑปาตัง หมายถึงอาหารบิณฑบาต ข้อนี้มีปัญหาที่จะได้อธิบายให้ฟังกันอยู่มาก ถึงเราเคยให้ทานกันมานานแล้วก็ตาม **อาหารบิณฑบาตที่เรานำไปถวายทานแก่พระนั้น ยังมีสิ่งที่ขัดต่อพระวินัยของพระอยู่หลายอย่าง** ขัดต่อพระวินัยของพระอย่างไรนั้นเรายังไม่รู้ เพียงเห็นพระท่านรับทานให้ก็มีความดีใจเท่านั้น ประการหนึ่งพระท่านอาจจะมีการศึกษาน้อย ไม่รู้ทั่วถึงซึ่งพระวินัย ความเข้าใจของท่านอาจมีความผิดพลาดได้ หรือพระที่บวชใหม่ท่านยังไม่รู้อะไรในพระวินัย ยกอะไรเข้าไปถวาย ท่านก็รับเอาทั้งหมด ของที่ไม่ควรรับท่านก็รับเอาไว้ แต่ทายกผู้ให้ทานนี้แหละเป็นต้นเหตุ ไม่รู้จักในสิ่งของที่ควรถวายหรือไม่ควรถวาย จากนี้ไปเราต้องตั้งใจเสียใหม่ เพื่อไม่ให้ของที่ไปถวายนั้นได้ขัดต่อพระวินัย หรือเรามีเวลาว่าง จะอ่านดูพระวินัยของพระก็จะเป็นการดี เพื่อจะได้เข้าใจในพระวินัย การถวายปัจจัยแก่พระก็จะถวายได้ถูกต้องตามกาลเวลา **เพราะตัวเราเองก็ต้องการพระที่ท่านมีความบริสุทธิ์ในพระธรรมวินัยอยู่แล้ว ถ้าเราต้องการจริง เราก็อย่านำสิ่งที่ผิดวินัยไปถวายพระ เราต้องช่วยกันรักษาความบริสุทธิ์ของพระท่านไว้ เพื่อจะได้เป็นเนื้อนาบุญของเราตลอดไป**

ปัจจัยข้อที่ ๒ เรื่องอาหารบิณฑบาตกับปัจจัยข้อที่ ๔ คิลานเภสัชที่เกี่ยวกับประเภทยาทั้ง ๒ ข้อนี้ จะยกไปอธิบายร่วมกันกับ กาลิก ๔ เพื่อจะได้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังเราจะได้อ่านกันข้างหน้านี้

๓. เสนาสนัง คือที่อยู่อาศัยของพระนั้น พวกเราก็ทำกันถูกต้องอยู่แล้ว เช่น กุฏิ ศาลา เป็นต้น

ในหนังสือเล่มนี้ **ผู้เขียนต้องการชี้จุดอ่อนที่เรายังไม่เข้าใจ หรือสิ่งที่ทำไปไม่ถูกต้องตามพระธรรมวินัย** ผู้เขียนต้องการให้ฆราวาสมีความเข้าใจ ในสิ่งของที่นำไปถวายพระให้ถูกต้อง ขอจงเข้าใจในกาลิก ๔ ที่จะอธิบายให้ท่านมีความเข้าใจดังนี้

ว่าด้วยกาลิก ๔

กาลิก คือ ของที่พระเก็บไว้ฉันได้ในเวลาที่กำหนด กาลิก ๔ นี้ ถ้าเราไม่รู้ไม่เข้าใจ จะนำสิ่งของไปถวายพระท่าน อาจจะมีความผิดตามพระวินัยของพระได้ง่าย เพราะ

ไม่เข้าใจว่าสิ่งไหนควรสิ่งไหนไม่ควร ตัวเองเคยบริโภคของสิ่งใด ก็ต้องเอาสิ่งนั้นไปถวายพระ ตัวเองเคยรับประทานอาหารเวลาใด ก็เข้าใจว่าพระท่านจะฉันได้ตามเวลาของตน นี้คือผู้ไม่เข้าใจในพระวินัยของพระ พระก็ไม่เข้าใจในสิ่งที่ควรหรือไม่ควร จึงไม่กล้าที่จะบอกโยมได้ ถ้าเป็นพระที่ท่านรู้พระวินัยท่านก็บอกได้ว่า สิ่งนี้ควรถวายได้ในเวลานั้น สิ่งนั้นควรถวายได้ในเวลานี้ หรือ สิ่งนั้นไม่ควรถวายเลย แทนที่พระท่านจะบอกอย่างนั้น แต่ก็กลับนิ่งเฉยไปเสีย โยมที่ยังไม่รู้อยู่แล้วก็ยิ่งจะไม่รู้ตลอดไป ฉะนั้น ขอให้เราได้มาศึกษาในกาลิก ๔ ให้เข้าใจ เพื่อว่าเราจะได้ถวายทานให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย ให้เครื่องไทยทานของเรามีความบริสุทธิ์ ถูกต้องตามพุทธบัญญัติของพระพุทธเจ้าที่แท้จริง

กาลิก ๔ นี้ เมื่อพระท่านรับแล้ว พระจะต้องเก็บไว้ฉันได้ตามกาล ตามอายุของกาลิกนั้น ๆ เพราะกาลิกทั้ง ๔ นั้น เมื่อพระท่านรับแล้ว อายุในการเก็บรักษาไม่เท่ากัน ฉะนั้น นับแต่บัดนี้เป็นต้นไป เราก็จะได้เข้าใจในสิ่งของที่เรานำไปถวายพระ ให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย ถวายให้ถูกต้องตามกาลเวลา ดังจะได้ยกขึ้นมาเป็นหัวข้อดังนี้

๑. ยาวกาลิก

๒. ยามกาลิก

๓. สัตตาหกาลิก

๔. ยาวชีวิก

ในกาลิกทั้ง ๔ นี้ จะได้อธิบายเป็นข้อ ๆ ไป ส่วนปัจจัย ๔ ข้อปิณฑปาตัง เกี่ยวกับอาหารบิณฑบาตกับข้อคิลานเภสัชที่เกี่ยวกับประเภทยา ทั้ง ๒ ข้อนี้ มีอยู่ในปัจจัย ๔ แต่เป็นเรื่องเดียวกัน จึงได้เอามาอธิบายรวมกันกับกาลิก ๔ เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนกัน เราผู้อ่านก็จะเข้าใจได้ง่ายในกาลิก ๔ ซึ่งจะอธิบายดังนี้

๑. ยาวกาลิก

กาลิกนี้หมายถึงอาหารทุกประเภท จะเป็นอาหารสด อาหารแห้ง ข้าว ปลา ตลอดผลไม้ต่าง ๆ เว้นผลไม้ที่หมอเขากำหนดให้เป็นยา เช่น มะขามป้อม สมอ เป็นต้น นอกนั้นเป็นผลไม้ที่รวมอยู่ในประเภทอาหารทั้งหมด ฉะนั้น เราผู้จะถวายผลไม้ให้แก่พระท่าน

เราต้องรู้จักว่า ผลไม้นี้จัดเข้าเป็นประเภทอาหารไหม หรือจัดเข้าเป็นประเภทยา ถ้าผลไม้นั้นเป็นประเภทยา เราก็ถวายพระท่านได้ทุกกาลเวลา ส่วนผลไม้ที่เป็นยานี้ จะได้อธิบายในกาลิกข้อที่ ๔ สุดท้าย ส่วนผลไม้ในที่นี้ จะได้อธิบายเฉพาะผลไม้ที่เป็นประเภทอาหารเท่านั้น ถ้าเรารู้อยู่ว่า ผลไม้นี้เป็นประเภทอาหารแล้ว **เราจะถวายผลไม้นั้นและอาหารอื่นแก่พระท่านได้ ในช่วงเช้าถึงเที่ยงเท่านั้น** แต่ผลไม้ที่เป็นอาหารนั้นมีมาก เช่น ทุเรียน ลูกเงาะ ลำใย ลิ้นจี่ ทับทิม ยังมีผลไม้ที่เป็นอาหารมากกว่านี้ ถ้าผลไม้มีมาก พระท่านจะฉันไม่หมด เราก็แบ่งถวายท่านพอสมควร นอกนั้นก็ให้เณรหรือโยมวัดเก็บไว้ เพื่อจัดถวายท่านในวันใหม่ต่อไป ถ้าหากเราเอาผลไม้นั้นไปถวายท่านทั้งหมด แต่ท่านก็ฉันได้นิดหน่อย และฉันได้แต่เช้าถึงเที่ยงเท่านั้น ถ้าฉันไม่หมด พระจะเก็บผลไม้นั้นไว้ฉันในวันต่อไปไม่ได้ **ถ้าพระเก็บผลไม้ไว้ฉันเอง ของที่เก็บไว้นั้นเป็น นิสสัคคีย์ พระนำมาฉันเป็นอาบัติปาจิตตีย์ทุกคำที่กลืนไป**

ผลไม้ที่เป็นอาหารทั้งหมดนี้ ไม่ควรเอาไปถวายพระ นับแต่เวลาเที่ยงวันไปถึงบ่ายและค่ำ เพราะจะทำให้พระท่านผิดศีล ผิดพระวินัยเป็นอาบัติไปด้วย เราผู้นำไปถวายท่าน ก็เหมือนเราเป็นส่งเสริมให้พระทำผิดวินัย ทำให้พระมีความเศร้าหมอง เนื่องจากเราถวายของท่านไม่ถูกกาลเวลานั่นเอง และยังมีสิ่งของที่ไม่ควรถวายพระในช่วงบ่ายอยู่อีกมาก เช่น ข้าวสุก ข้าวสาร ปลาสด ปลาแห้ง เนื้อสด เนื้อแห้ง ปลากระป๋อง เนื้อกระป๋อง น้ำปลา ขนมทุกชนิด นม โอวัลติน ผักดอง กระเทียม หัวหอม พริก เกลือ ขิง ข่า และมีอาหารอีกเป็นจำนวนมาก ของทั้งหมดนี้ เราอย่าพึ่งเอาถวายพระ เพราะมันเกินความจำเป็น ถ้าหากเก็บไว้แล้วจึงค่อยนำมาทำถวายท่านนั่นแหละดี นั่นคือผู้รู้พระวินัยของพระ มีความฉลาดในการถวายทาน ถ้าเราต้องการถวายของนั้นแก่พระ เราเอาเพียงดอกไม้ธูปเทียน หรือของที่ไม่เป็นอาหารถวายท่านก็ได้ และให้บอกกับพระท่านว่า ที่เหลือนี้เป็นประเภทอาหาร พระองค์ที่ท่านเคร่งต่อพระธรรมวินัยท่านก็จะรู้เอง นี้คือเราช่วยกันสงวนความบริสุทธิ์ของพระท่านเอาไว้ เพื่อจะเป็นเนื้อนาที่มีปุ๋ยที่ดี

ประการหนึ่ง ถ้าอาหารนั้นเป็นประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลาร้า ปลาส้มทุกชนิด ปูดอง ลาบเนื้อ ลาบปลา **อาหารที่เกี่ยวกับเนื้อสัตว์ทั้งหมดนี้ก่อนจะนำไปถวายพระ**

เราต้องทำให้สุกด้วยไฟ หรือสุกเนื่องจากไฟ พระท่านจึงจะฉันอาหารนั้นได้ ถ้าอาหารนั้นไม่สุกเนื่องจากไฟ ถ้าพระฉันเป็นอาบัติทุกกฏ ถ้าเป็นพระวัดป่า ท่านยังถือตามพระวินัยข้อนี้อย่างเคร่งครัด เราควรทำอาหารให้สุกด้วยไฟก่อนนำไปถวายท่าน หรือถ้าท่านกับเรายังไม่รู้จักกันมาก่อน เมื่อท่านยังสงสัยในอาหารนั้นว่าเป็นของดิบ ท่านก็จะไม่เอาอาหารนั้นเลย โดยเฉพาะน้ำพริกปลาร้าเป็นสิ่งที่ดูได้ยาก ถ้าเรามีอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งให้ท่านรู้ก็จะเป็นการดี หรือบอกท่านตรง ๆ ว่า อาหารนี้สุกด้วยไฟแล้วก็จะเป็นการดี

อีกประการหนึ่ง ถึงจะเป็นเรื่องที่ไม่ทั่วไป ก็ให้เรารู้ระเบียบของพระสงฆ์บางหมู่เอาไว้ส่วนมากจะเป็นพระวัดป่า ท่านยังปฏิบัติตามพระวินัยข้อพืชคามนี้อยู่ พืชคามนั้น ก็เนื่องมาจากพืชคามนั่นเอง เมื่อนำมาถวายพระ ก็ต้องรู้จักในกัปปิยโวหาร เช่นมะเขือสุก พริกสุก ที่มีเมล็ดแก่พอจะปลูกขึ้นได้ หรือเมล็ดผลไม้อย่างอื่นที่แก่แล้วที่นำออกจากผลไม่ได้ ก็ต้องทำเป็นกัปปิยโวหาร หรือกระเทียม หอม ผักบุ้ง หรือผักอื่นใดที่จะนำไปปลูกให้งอกได้ ก็ต้องเอามารวมกันทำเป็นกัปปิยะ วิธีทำมีดังนี้ พระท่านพูดว่า "กัปปิยัง กโรหิ" โยมตอบว่า "กัปปิยะ ภันเต" พร้อมทั้งใช้เล็บมือ หรือมีดตัดพืชนั้นให้ขาด นี้อธิบายไว้เพียงย่อ ๆ ถ้าไม่ทำกัปปิยะอย่างนี้ พระฉันเป็นอาบัติทุกกฏ นี้ก็ให้เรารู้เอาไว้เพื่อจะปฏิบัติกับพระให้ถูกต้อง

๒. ยามกาลิก

กาลิกนี้หมายถึงน้ำปานะ คือน้ำที่คั้นเอามาจากผลไม้ ที่เราเรียกกันว่าน้ำอัฐบาน น้ำอัฐบานนี้ ยังมีผู้ตีความหมายผิดพลาดกันอยู่มาก เช่นตีความว่า ต้องใช้ผ้ากรองน้ำผลไม้นั้นถึง ๘ ครั้ง จึงเรียกว่าน้ำอัฐบาน ผู้ตีความหมายในน้ำอัฐบานโดยวิธีนี้ ขอให้ไปทบทวนในหนังสือ เรื่องน้ำปานะกันเสียใหม่ แสดงว่ายังไม่ได้ดูพระวินัยให้เข้าใจ หรือไม่ได้ดูในพระวินัยเสียเลยก็เป็นได้ การพูดออกมาอย่างนี้ก็ได้พูดต่อจากผู้ที่มีความเห็นผิดมาเป็นทอดๆ จนถึงปัจจุบัน ฉะนั้น ผู้เขียนจึงขอตัดความเข้าใจผิดอย่างนี้ให้หมดไป โดยอาศัยพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้มาเป็นเครื่องรับรอง ถ้าหากท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ก็จะเข้าใจทันที ว่าน้ำอัฐบานเป็นมาอย่างไร

น้ำอัฐบานที่มีในพระวินัยนั้น พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้ผลไม้มาทำเป็นน้ำปานะได้มี ๘ อย่าง แต่มิใช่ให้เอามารวมกันทั้งหมด จะทำจากผลไม้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ กล่าวคือ

๑. ทำด้วยผลมะม่วงสุกหรือดิบ

๒. ทำด้วยผลชมพู่หรือหว้า

๓. ทำด้วยผลกล้วยที่มีเมล็ด

๔. ทำด้วยผลกล้วยที่ไม่มีเมล็ด

๕. ทำด้วยผลมะซาง

๖. ทำด้วยผลองุ่น

๗. ทำด้วยเหง้าอุบล

๘. ทำด้วยผลลิ้นจี่

ผลไม้ทั้ง ๘ อย่างนี้เอง ที่คนตีความว่า กรอง ๘ ครั้ง เมื่อท่านได้อ่านเรื่องน้ำอัฐบานนี้แล้ว คิดว่าท่านจะหายความข้องใจ

วิธีทำ **ถ้าผลไม้นั้นมีน้ำน้อย ก็ต้องเติมน้ำเย็นลงไปตามความต้องการแล้วคั้นเอาน้ำนั้นมากรอง**จะกรองด้วยผ้า หรือกรองด้วยอย่างอื่นก็ได้ จะกรองสัก ๓-๔ ครั้งก็ใช้ได้ **ข้อสำคัญคืออย่าให้น้ำนั้นมีกาก ถ้าน้ำนั้นมีกากพระฉันก็เป็นอาบัติปาจิตตีย์** นี้คือหลักเดิมของพระวินัย ที่ว่าด้วยน้ำอัฐบาน **เมื่อกรองเสร็จแล้ว อย่าเอาน้ำปานะนั้นไปต้มให้สุกด้วยไฟ** ถ้าเอาไปต้มด้วยไฟ น้ำปานะนั้นจะกลายเป็นประเภทของอาหารพระฉันเป็นอาบัติปาจิตตีย์ ถ้าต้องการน้ำสุกต้องต้มน้ำเปล่าให้สุกเสียก่อน เมื่อน้ำเย็นแล้วจึงเอามาผสมกับน้ำผลไม้ก็ใช้ได้ หรือน้ำนั้นยังไม่ต้มให้สุก เมื่อกรองเสร็จแล้วจะเอาน้ำปานะนั้นไปตากแดด พอให้น้ำอุ่นก็เอามาฉันได้ นี้เป็นหลักเดิมในวิธีทำน้ำปานะ เมื่อเราได้อ่านแล้วก็จะเข้าใจทันที

ต่อมาทรงอนุญาตเพิ่มเติม คืออนุญาตให้ฉันน้ำผลไม้อื่นอีก ตามพระวินัยกำหนดไว้ว่าผล**ไม้ที่เอามาทำน้ำปานะนั้น ไม่ให้เป็นมหาผล คือใหญ่กว่าผลมะตูม** จึงจะเอามาทำเป็นน้ำปานะฉันได้ เว้นเสียแต่ธัญชาติที่มีกำเนิดเป็นข้าว ๗ ประการคือ

๑. ข้าวโพดสาลี

๒. ข้าวเจ้า

๓. ข้าวเหนียว

๔. ข้าวละมาน

๕. ข้าวฟ่าง

๖. ลูกเดือย

๗. หญ้ากับแก้

ถั่ว งา ก็เป็นของไม่ควร เพราะเป็นมูลแห่งข้าวอยู่แล้ว

ผลไม้นอกนี้มีจำนวนมาก ให้เอามาทำน้ำปานะได้ตามความเหมาะสม **ผลไม้ที่จะเอามาทำน้ำปานะนี้ ห้ามพระรับประเคนทั้งลูก และไม่ให้ทำเอง** เณร หรือฆราวาสทำมาถวายจึงควรฉัน เมื่อถวายน้ำปานะแก่พระท่านแล้ว พระจะเก็บน้ำปานะนั้นไว้ฉันอีก ไม่ให้เกินยามหนึ่งคือ ๔ ชั่วโมง แต่ในคำแปลยามกาลิกท้ายหนังสือพระไตรปิฎก ในพจนานุกรมและบุพพสิกขาวัณณนา บอกไว้ว่าเก็บไว้ได้วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ๒๔ ชั่วโมง ผู้เขียนเคยเก็บน้ำปานะนี้ไว้ ๒๔ ชั่วโมง โดยไม่ได้แช่ตู้เย็น น้ำปานะนั้นกลิ่นเปลี่ยนไป เสียรสจะฉันไม่ได้ ที่จริงควรเก็บน้ำปานะไว้ฉันได้ชั่วยามหนึ่ง คือ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น หรือถ้าหากว่ามีที่เก็บน้ำปานะไม่ให้เสียรส ให้พระฉันได้ แต่ไม่ให้เกิน ๒๔ ชั่วโมง ถ้าเกิน ๒๔ ชั่วโมง พระฉันเป็นอาบัติปาจิตตีย์ นี้ขอให้ฆราวาสได้รู้ในวิธีทำน้ำปานะถวายพระเพื่อให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัยต่อไป

๓. สัตตาหกาลิก

กาลิกนี้หมายถึงเภสัชทั้ง ๕ ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต ดังนี้

๑. เนยใส

๒. เนยข้น

๓. น้ำมัน

๔. น้ำผึ้ง

๕. น้ำอ้อย

สัตตาหกาลิกนี้ **เมื่อพระท่านรับประเคนแล้วจะเก็บไว้ฉันได้ไม่ให้เกิน ๗ วัน** ถ้าเกิน ๗ วันเอามาฉัน พระเป็นอาบัติปาจิตตีย์

ดังที่จะได้อธิบายเป็นข้อ ๆ ให้ผู้อ่านได้เข้าใจดังนี้

คำว่า เนยใสและเนยข้น นี้ มีผู้ตีความหมายผิดกันอยู่มาก ส่วนฆราวาสแล้วน้อยคนที่จะรู้จัก แม้พระเองก็น้อยองค์ที่จะเข้าใจ ส่วนมากจะตีความหมายในเรื่อง เนยใส เนยข้นเข้าข้างตัวเอง มีความเข้าใจว่า นมกระป๋องตราหมี ตราดอกไม้นี้แหละเป็นเนยข้น นมน้ำสีขาวที่บรรจุอยู่ในกระป๋องหรือกล่องกระดาษนั้นแหละเรียกว่าเนยใส ฝ่ายโยมก็ไม่รู้จัก พระก็ไม่เข้าใจ ก็ฉันกันไปอย่างไม่มีความละอาย ในช่วงตะวันบ่ายและค่ำคืน และฉันกันอย่างเปิดเผย

นมที่ได้อธิบายมานี้ เป็นประเภทของอาหารพระฉันได้แต่เช้าถึงเที่ยงเท่านั้น ถ้าพระฉันหลังเที่ยงไปแล้ว เป็นอาบัติปาจิตตีย์ ฉะนั้น เราจึงทำความเข้าใจให้ดีในเรื่องนี้ เพื่อจะนำสิ่งของไปถวายพระให้ถูกกับพระธรรมวินัย **เนยใส เนยข้น ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันในเวลาวิกาลได้นั้นเป็นเนยที่บริสุทธิ์ ไม่มีข้าวแป้งเจือปน ไม่มีสิ่งที่เป็นอาหารมาผสมแต่อย่างใด** เนยดังกล่าวนี้เขาสกัดกลั่นออกมาจากนมสดนมส้มอีกครั้งหนึ่งจึงเรียกว่าว่า **เนยใส** เนยใสนี้ เขาก็กลั่นแล้วอัดด้วยเครื่อง อบด้วยความเย็น จึงกลายเป็นเนยข้น เนยแผ่นเนยที่บริสุทธิ์อย่างนี้ เมื่อพระท่านรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ไม่ให้เกิน ๗ วัน ถ้าฉันให้เกิน ๗ วัน เป็นอาบัติปาจิตตีย์ นี้ก็ขอให้เราได้รู้ เพื่อจะได้จัดหาไปถวายพระได้ถูกต้องต่อไป

ว่าด้วย น้ำมัน น้ำมันนี้ไม่นิยมฉันกัน และไม่มีใครเอามาถวายพระ ถึงไม่นิยมก็ตาม ก็จะอธิบายไว้พอให้รู้เท่านั้น น้ำมันนี้กลั่นเอามาได้สองทาง

๑. กลั่นออกมาจากน้ำมันสัตว์ทุกชนิด (เว้นเสียแต่น้ำมันมนุษย์)

๒. กลั่นออกมาจากเมล็ดพืชทุกชนิด (เว้นเสียแต่ธัญชาติที่เป็นข้าว ๗ ประการ)

ข้าว ๗ ประการนี้ได้อธิบายมาแล้วในเรื่องน้ำปานะ น้ำมันดังกล่าวนี้ ในครั้งพุทธกาลคงจะฉันกัน เพราะมีกำหนดรับประเคนได้ ๗ วัน **ถ้าเอามาประกอบยาทาภายนอกแก้โรคต่าง ๆ จะประเคน หรือไม่ประเคน ก็เอามาทาแก้โรคได้**

น้ำผึ้ง เป็นสิ่งที่นิยมถวายพระ และพระก็มีความนิยมฉัน ทั้งเป็นส่วนผสมกับยาสมุนไพรอีกด้วย ฉะนั้น น้ำผึ้งจึงเป็นสัตตาหกาลิก เมื่อพระท่านรับประเคนแล้ว จะเก็บน้ำผึ้งไว้ฉันได้ไม่ให้เกิน ๗ วัน ถ้าฉันเกิน ๗ วัน เป็นอาบัติปาจิตตีย์ โยมผู้ถวายน้ำผึ้งแก่พระก็ต้องมีความฉลาด ถ้าน้ำผึ้งมีน้อย พระท่านก็ฉันให้หมดภายใน ๗ วันได้ เราก็ถวายท่านไป หรือเราไม่ต้องถวายท่านด้วยมือ เพียงบอกให้ท่านทราบว่า นี้เป็นน้ำผึ้งเพื่อถวายท่านเพียงเท่านี้ก็ได้ **ถ้าถวายท่านด้วยมือแล้ว ถ้าพระท่านแบ่งไปฉันเป็นอาหารในเวลาเช้า น้ำผึ้งที่เหลือก็เป็นประเภทอาหารไป มีอายุฉันได้แต่เช้าถึงเที่ยงวันเท่านั้น** จะฉันในเวลาบ่ายหรือวันต่อไปอีกไม่ได้ ถ้าฉันเป็นอาบัติปาจิตตีย์ **ถ้าใช้น้ำผึ้งผสมยา ควรให้สามเณร เด็ก โยมวัด เป็นผู้ทำแล้วแบ่งถวายท่านฉัน ให้หมดภายใน ๗ วัน** ถ้าทำได้อย่างนี้พระท่านก็ไม่ได้เป็นอาบัติ ขอให้ฆราวาสผู้มีความประสงค์ถวายน้ำผึ้งแก่พระต้องมีความเข้าใจมีปัญญาฉลาดดังได้อธิบายมานี้

น้ำอ้อย นี้เป็นหลักเดิมของเภสัช ในครั้งพุทธกาล ยังไม่มีน้ำตาลทราย น้ำตาลก้อน น้ำหวานอรรถกถาจารย์ ฎีกาจารย์ พิจารณาเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นประเภทเภสัชอย่างเดียวกัน จึงจัดเข้าเป็นสัตตาหกาลิกด้วยกัน ฉะนั้น **น้ำอ้อย น้ำตาลทุกประเภท พร้อมทั้งน้ำหวานทุกชนิด เมื่อพระท่านรับประเคนแล้วจะเก็บไว้ฉันได้ภายใน ๗ วัน ถ้าฉันเกิน ๗ วันไปเป็นอาบัติปาจิตตีย์ หรือเมื่อพระรับประเคนแล้ว ถ้าพระท่านแบ่งเอาน้ำอ้อยน้ำตาล ไปฉันเพื่อเป็นอาหาร เช่นเอาไปทำเป็นอาหารหวาน เป็นต้น น้ำอ้อยน้ำตาลที่ยังเหลืออยู่ ก็จะมีอายุสั้นกลายเป็นอาหารทั้งหมด** พระเอามาทำเป็นอาหารในวันไหน ในวันนั้นเป็นวันสิ้นกำหนดของเภสัชทันทีจะมีอายุฉันได้แต่เช้าถึงเที่ยงเท่านั้น จะฉันในเวลาบ่ายหรือวันต่อไปอีกไม่ได้ ถ้าฉันพระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ **ส่วนน้ำตาลสด น้ำอ้อยสด ไม่ได้เกิดขึ้นจากผลไม้ ยังไม่ถือว่าเป็นน้ำปานะ ถ้ามีที่เก็บไว้ให้ดี ไม่ให้เน่าเสีย ก็มีอายุเก็บไว้ฉันถึง ๗ วันได้** ส่วนมากไม่นิยมกัน ถ้าถวายในวันไหนก็ฉันให้หมดในวันนั้นเสียเลย ฉะนั้น ขอให้ทุกท่านจงเข้าใจหลักการ เรื่องการถวายน้ำอ้อย น้ำตาลแก่พระ เพื่อให้ถูกต้องตามพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้นี้เถิด

ผู้เขียนเคยสังเกตเหตุการณ์มาแล้ว ในเรื่องเกี่ยวกับปัจจัย ๔ และกาลิก ๔ ที่ศรัทธานำมาถวายพระ บางท่านก็เข้าใจในการถวาย บางท่านก็ไม่เข้าใจในการถวาย ฉะนั้น ขอให้ท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ให้เข้าใจ สิ่งใดที่ท่านเคยทำมาแล้ว ถ้าผิดจากนี้ไปก็รีบแก้ไข เพื่อให้ถูกต้องตามพระวินัยต่อไป

๔. ยาวชีวิก

กาลิกนี้ **หมายถึงยาแก้โรคต่าง ๆ และบำรุงร่างกาย ยานี้ใช้เฉพาะฉันเท่านั้น ส่วนยาทาภายนอก ยาฉีด ไม่เป็นยาฉัน ไม่รับประเคนก็เอามาใช้ได้ ส่วนยาประเภทที่เอามาฉัน ต้องได้รับประเคนก่อนจึงเอามาฉันได้** ยาที่เอามาฉันนี้มีอยู่ ๒ ประเภท

๑. ยาแผนปัจจุบัน

๒. ยาสมุนไพร

ยาแผนปัจจุบัน นี้ ต้องให้หมอเป็นผู้ตัดสินให้ว่านี้เป็นประเภทยา ที่ไม่ขัดต่อพระวินัยของพระ แต่หมอก็อย่าไปชงนม โอวัลติน หรืออาหารอย่างอื่นมาอุปโลกน์ให้เป็นยา อย่างนี้ไม่ได้ นี้เคยเห็นและเคยได้ยินว่า โรงพยาบาลบางแห่ง ก็เอาอาหารไปให้พระเณรฉันในเวลาบ่าย แล้วพูดว่าจะได้หายจากการป่วยเร็วขึ้น และจะไม่เป็นโรคขาดอาหารถ้าทำอย่างนี้ จะขัดต่อพระวินัยของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้วางเป็นกฎให้พระเณรรักษา **ถ้าเราทำลายพระวินัยของพระเณร ก็เท่ากับเราทำลายพระพุทธศาสนานั้นเอง** ถ้าพระ-เณรไม่ฉันให้ก็มีการดุว่าพระเณรนานาประการ นี้ขอร้อง จงจัดอาหารให้ท่านฉันแต่เช้าถึงเที่ยงก็พอแล้ว เพื่อช่วยกันรักษาพระพุทธศาสนาให้มั่นคงถาวรต่อไป

ประการหนึ่ง ในพระวินัยบอกไว้ว่า **ถ้าพระเณรองค์ที่อาพาธหนักจริง ๆ มีการอ่อนเพลียมาก จะต้มข้าว ต้มเนื้อสัตว์ แล้วกรองเอาน้ำต้มนั้นไม่ให้มีกากให้พระเณรฉันในช่วงบ่ายก็ได้** นี้ทรงอนุญาตให้ฉันได้เฉพาะพระเณรที่มีอาการป่วยหนักเท่านั้น ถ้าไม่ป่วยหนัก พระเณรฉัน พระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ เณรศีลข้อ ๖ ขาดไป

ประการหนึ่ง นี้เป็นความคิดเห็นของผู้เขียนเองจะมีเหตุผลพอฟังได้หรือเปล่า ขอให้ท่านผู้รู้พิจารณาเอง เพราะไม่มีพระวินัยบอกไว้ สมมุติว่า**พระเณรมีอาการป่วยหนัก**

อ่อนเพลียมาก เมื่อหากหมอเอาอาหารเข้าทางจมูกในช่วงบ่าย โดยพระเณรท่านไม่ได้ฉันไม่ได้กลืนเอง ผู้เขียนคิดว่าน่าจะทำได้ เพราะท่านไม่ได้ฉันเองกลืนเองนี้ ขอให้ท่านผู้รู้ทั้งหลายพิจารณาเองเถิด

อนึ่ง เรื่องนางพยาบาลฉีดยาให้พระเณรเมื่อพระเณรท่านยังมีสติดีอยู่ **นางพยาบาลไม่ควรฉีดยาให้ท่านเลย** เพราะการสัมผัสกันในระหว่างพระกับผู้หญิง มีความล่อแหลมต่อพระวินัยของพระมาก ส่วนนางพยาบาลจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลย เพราะทำตามหน้าที่ และเคยฉีดยาจำเจมาแล้ว จะฉีดยาให้ใครต่อใคร ก็จะมีความเฉย ๆ ส่วนพระที่ท่านรักษาพระวินัยรักษาตัวนี้ซิสำคัญ เมื่อถูกผู้หญิงมาสัมผัสนิดเดียวเท่านั้น ท่านอาจจะเกิดอารมณ์ในความยินดีในการสัมผัสตอบก็เป็นได้ ถ้าไม่เกิดในช่วงนั้น อาจจะเกิดในวันต่อไปก็เป็นได้ จิตพระก็จะมีอารมณ์แห่งความเศร้าหมอง ต้องการอยากจะสัมผัสให้มากไปกว่านี้ ดังมีพระวินัยบอกไว้ว่า พระมีความกำหนัดอยู่จับต้องผู้หญิง เป็นอาบัติสังฆาทิเสส แต่นี่พระท่านไม่ได้จับต้อง แต่ผู้หญิงมาถูกต้องพระเอง ถ้าพระมีความยินดีอยู่ในใจ ก็จะเกิดความเศร้าหมองขึ้นที่จิตได้ **ฉะนั้น จึงขอร้องให้หมอผู้ชาย ได้ช่วยเป็นภาระฉีดยาให้พระและเณรที่ป่วยด้วย เพื่อช่วยกันรักษาพระธรรมวินัย จะเป็นการดีอย่างยิ่ง**

ส่วนยาสมุนไพร ยานี้เอามาจากวัชพืชต่าง ๆ มีหลายอย่างที่ถือว่าเป็นยา **ต้นไม้บางอย่างเป็นยาได้ทั้งหมด ต้นไม้บางอย่างผลเป็นประเภทอาหารนอกนั้นเป็นยาทั้งหมด** ยาสมุนไพรนี้เป็นเรื่องยาวมาก ต้องอาศัยหมอเป็นผู้รับรองให้ หรือพระท่านก็ต้องรู้จักยาสมุนไพร ต้องศึกษามหาประเทศ ๔ ให้เข้าใจ (เช่น สิ่งใดที่พระพุทธองค์ไม่ได้ห้ามไว้ว่าสิ่งนี้ไม่ควร หากสิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควรแก่ภิกษุทั้งหลาย) เพื่อเป็นเครื่องตัดสิน เรื่องกัปปิยะ อกัปปิยะ สงเคราะห์ให้เข้ากันได้กับพระวินัย แต่อย่าสงเคราะห์เข้าไปหาความต้องการของตัวเองก็แล้วกัน

สิ่งที่จัดเข้าเป็นยาสมุนไพรอีกจำพวกหนึ่งเช่น เกลือทุกชนิด พริกบ้านทุกชนิด พริกไทย ดีปลีเชือก ตะไคร้ ชะพลู บัวบก มะขามป้อม สมอ ยาจีนทุกชนิด

ขิง ข่า กระเทียม ๓ อย่างนี้ จะใช้เป็นยาได้เฉพาะหัวเท่านั้น ส่วนลำต้นใบ จะบดเป็นผงยาผสมอย่างอื่นก็ได้ ไม่ควรจะเอามาตำสด ๆ ฉันเลย **ยาทั้งหมดนี้ ถ้าพระ**

ท่านรับประเคนแล้ว ให้ตั้งใจไว้ว่า จะฉันเฉพาะให้เป็นยาเท่านั้น จะแบ่งเอาไปผสมทำเป็นอาหารไม่ได้ ถ้าแบ่งเอายานี้ไปผสมทำเป็นอาหาร ยาส่วนที่เหลือก็จะเป็นประเภทอาหารทั้งหมด ถ้าไม่แบ่งเอาไปผสมอาหาร ยาทั้งหมดนี้ เมื่อรับประเคนแล้ว ไม่ให้เณร โยมแตะต้อง ก็จะเก็บไว้ฉันได้จนยานี้หมด

การอธิบายเรื่องกาลิกทั้ง ๔ มานี้ คิดว่าท่านพอจะเข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติได้ให้ถูกต้องตามพระวินัย เพื่อให้เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย เป็นไปเพื่อความถูกต้องตามพระธรรมวินัย การให้ความสว่างในปัจจัย ๔ ในกาลิก ๔ มาทั้งหมดนี้ ถ้าหากสงสัยในตอนไหน ว่าด้วยเรื่องอะไร ผู้เขียนก็พร้อมที่จะให้ความสว่างเพิ่มเติม ตามความสามารถพอที่จะอธิบายให้ฟังได้

ถ้าเรามีความเข้าใจในการถวายปัจจัย ๔ กาลิก ๔ แก่พระเณรให้ถูกต้องตามพระวินัยอย่างนี้ ครูอาจารย์องค์ที่ท่านมีความรู้ความฉลาดในพระธรรมวินัยอยู่แล้ว ท่านก็จะแปลกใจ ว่าทำไมโยมคนนี้มีความฉลาดในการให้ทานยิ่งนัก หรือท่านอาจจะถามเราว่า ศึกษาวิธีการให้ทานมาจากไหนอย่างนี้ก็ได้ **ผู้ให้ทานที่มีความฉลาดอย่างนี้ย่อมเป็นเหตุได้ฟังธรรมอยู่บ่อย ๆ** และพระท่านก็ให้ความไว้ใจ ยกย่องตัวเราอยู่เสมอ ว่าเป็นผู้ฉลาดในการให้ทานถึงจะยกถ้วยน้ำพริกปลาร้าไปถวายท่าน พระท่านก็ไม่ต้องถามว่าสุกหรือดิบ ท่านจะฉันอาหารนั้นได้อย่างสนิทใจ ไม่คิดว่าจะเป็นอาบัติเพราะอาหาร **อนึ่งการถวายปัจจัย** (เงิน) **ก็ต้องใช้ใบปวารณาแทนการถวาย มิใช่จะเอาเงินถวายพระท่านต่อมือ หรือเอาลงในย่าม หรือใส่ในบาตรให้ท่านถือเอง** เพราะเงิน (ธนบัตร หรือเหรียญกษาปณ์ต่าง ๆ) ถ้าพระจับต้องเป็นอาบัติปาจิตตีย์ ถ้าเป็นสามเณร ศีลข้อที่ ๑๐ จะขาดไป ฉะนั้น ขอให้เราช่วยกันรักษาความบริสุทธิ์ของพระเณร เพื่อความสมบูรณ์แห่งพระพุทธศาสนา

ได้อธิบายการให้ทานมาให้ฟังเพียงเล็กน้อยคิดว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน ถ้าพระเณรเห็นแก่ได้แก่เอา ไม่เข้าใจในพระธรรมวินัย โยมก็ไม่รู้จักในปัจจัยที่ควรให้ และกาลที่ควรให้ จะมีใครเล่าที่เป็นพุทธบริษัทที่รักษาศาสนาที่แท้จริง ฉะนั้นขอให้เราได้ช่วยกันรักษาพระพุทธศาสนา เริ่มแต่การให้ทานแก่พระเณรอย่างถูกต้อง เพื่อให้ลูกหลานเรารู้จักในสิ่งที่ถูกต้อง ทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง เขาก็จะได้เป็นผู้รักษาพระพุทธศาสนานี้ ให้มีความถูกต้องต่อไป



ว่าด้วยการประเคน

การประเคนสิ่งของให้แก่พระ กับการถวายสิ่งของให้แก่พระ ก็เป็นความหมายอย่างเดียวกัน เพราะกิริยาในการกระทำเหมือนกัน ในศัพท์คำพูดว่า ประเคน หรือถวายนั้นเป็นคำพูดที่เหมาะสมกับพระเพื่อให้แปลกไปจากฆราวาสที่ให้อะไรต่อกันเท่านั้น จึงใช้คำพูดว่า ประเคน ถวาย ดังเราได้รู้ได้ยินในพิธีทางศาสนาในที่ทั่วไป การประเคนอะไรให้พระควรยกสองมือ เมื่อประเคนแล้ว ห้ามจับต้องสิ่งนั้นอีก เฉพาะผู้ชาย ให้อยู่ห่างจากพระประมาณสองศอก น้อมตัวยกของถวายพระด้วยความน้อมกายและใจ แสดงความเคารพคารวะออกมาด้วยความบริสุทธิ์ ให้สิ่งของนั้นสูงจากพื้นประมาณ ๘–๑๒ นิ้ว ถ้าของนั้นหนัก จะต่ำกว่านั้นก็ได้ นี้เป็นกิริยาผู้ชายถวายสิ่งของ

ถ้าผู้หญิงถวายสิ่งของ ก็ให้อยู่ห่างพระพอประมาณ แล้วยกของนั้นวางใส่บนผ้าที่พระท่านวางไว้ นี้เป็นกิริยาของผู้หญิง จะถวายมือต่อมือกับพระไม่ได้ การประเคนของให้แก่พระดังได้อธิบายมานี้ จึงเป็นระเบียบที่สวยงาม ซึ่งหมายถึงเจตนาด้วยน้ำใจที่มีความเคารพต่อพระที่เราทั้งหลายสักการะบูชา และเป็นสรณะที่พึ่งทางใจ ดังเราได้กล่าวว่า **สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ** ดังนี้ ถึงพระท่านบวชใหม่ ที่บวชถูกต้องตามพุทธบัญญัติโดยธรรม เป็นโยคาวจรเพศเป็นเพศของผู้จะไกลจากข้าศึกคือกิเลสตัณหา จะไกลได้มากน้อยแค่ไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของท่าน ส่วนหน้าที่ของเราก็เป็นผู้ให้ปัจจัยสี่ เพื่อให้ท่านได้มีชีวิตความเป็นอยู่ในเพศสมณะต่อไป ฉะนั้น การถวายสิ่งของอะไรให้แก่พระ ก็เพื่อชำระกิเลสคือความตระหนี่ให้หมดไปจากใจ การอ่อนน้อมถ่อมตัว นี้คืออุบายกำจัด ทิฐิ มานะ ความดื้อรั้น กิเลสตัวที่ไม่ยอมเคารพต่อใคร ๆ ให้หมดไปจากใจ เมื่อเราทำได้อย่างนี้ กิเลสตัวที่เย่อหยิ่งจองหองลำพองตัว ที่ว่า ทิฐิโอฆะก็จะหมดสภาพไปโดยปริยาย การประเคนสิ่งของดังได้อธิบายมานี้ก็เป็นอุบายของปัญญา ที่จะชำระกิเลสส่วนหยาบ ๆ ได้ จะละได้มากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับความฉลาดของตัวเราเอง

อุบายในการรักษาศีล

ศีลของฆราวาส ที่รับกันตามพิธีกรรมต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้ มีศีล ๕ ศีล ๘ การรับศีล ก็ต้องรับให้เต็มหมวดของศีลนั้น ๆ นี้เป็นพิธีกรรมในการรับศีลทั่ว ๆ ไป เรียกว่ารับ

ศีลตามพิธี คำว่าพิธีนี้ความจริงจังในทางจิตใจยังไม่มีความหนักแน่นเท่าที่ควร เพราะรู้แก่ใจตัวเองอยู่แล้วว่าพิธี ฉะนั้นเราต้องมีปัญญา มีความฉลาดรู้เท่าในพิธีทั้งปวง เราเองต้องหาผลหาประโยชน์ในพิธีเหล่านี้ให้ได้ เช่นพิธีการรับศีล จะเป็นศีล ๕ หรือศีล ๘ เราก็ต้องมีปัญญารอบรู้ทั้งสองอย่าง **พิธีรับศีลเราก็ต้องรู้ และวิธีการรักษาศีลก็ต้องเข้าใจ** ว่าศีลข้อไหนเว้นในการทำอะไร และเว้นในการพูดอย่างใด ส่วนมากชาวพุทธเราจะติดอยู่แค่พิธีรับศีลเท่านั้น ส่วนวิธีรักษาศีลนี้น้อยคนจะเข้าใจ ฉะนั้น **การรักษาศีล ต้องมีปัญญา มีสัจจะประจำใจ** มิใช่ว่ารับศีลจากพระ ๕ ข้อ จะเข้าใจว่าตัวเองมีศีล ๕ นั้นยังไม่ถูกต้อง เพราะความเข้าใจกับความจริง ยังไม่ลงกันด้วยเหตุผล ฉะนั้น สามัญชนธรรมดาจะรักษาศีล ๕ ให้ครบพร้อมกันทั้ง ๕ ข้อนั้นยากมาก เว้นเสียแต่ผู้ที่ท่านมีปัญญาที่ดี มีสัจจะประจำใจด้วยความเข้มแข็ง มีเมตตากรุณาต่อมวลสัตว์ทั้งปวง ถ้าธรรมประจำใจดังกล่าวนี้ไม่มี จะรับศีลจากพระวันละร้อยครั้งก็หายไปร้อยครั้งนั่นเอง การรักษาศีลมิใช่จะรักษากันได้ง่าย ๆ เมื่อไร เพราะศีลมีอยู่ที่จิตโดยตรงเรียกว่า เจตนาหัง สีลัง วทามิ **จิตที่มีเจตนาเว้นจากข้อห้ามของศีลได้แล้วนั้นแลชื่อว่าจิตมีศีลธรรม**

การรักษาศีล ถ้าเราไม่มีธรรมรองรับเอาไว้ ศีลก็จะหายจากตัวเราไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าหากกำลังธรรมของเรายังอ่อน ไม่พอจะรักษาศีลให้ครบถึง ๕ ข้อได้ ก็ขอให้เราเลือกรักษาศีลข้อใดข้อหนึ่งไปก่อน ข้อไหนพอที่เราจะรักษาได้ง่ายที่สุด ก็ตั้งเจตนารักษาศีลข้อนั้นด้วยความตั้งใจไม่ต้องรักษาในวิธีเรียงแบบให้เป็นแถวก็ได้ สมมุติว่าเรามีความสามารถจะรักษาศีลข้อกาเมได้ ก็ต้องรักษาศีลข้อนี้ไป หรือเรามีความสามารถจะรักษาศีลข้ออทินนาเราก็ต้องรักษาศีลข้อนี้ไป หรือจะรักษาพร้อมกันทั้งสองข้อก็ได้ นี้ก็ให้ขึ้นอยู่กับความสามารถของตัวเราเอง **เมื่อเรามีศีลหนึ่งข้อหรือสองข้อไว้แล้ว ศีลที่เรารักษาอยู่นั้นก็จะมีความเจริญ มีพลังพอที่จะรักษาศีลข้อที่ยังเหลือให้ได้** จะเพิ่มศีลในการรักษาอีก ๓-๔-๕ ข้อก็อาจเป็นได้นี้คือการรักษาศีลโดยธรรม **การรักษาศีลโดยธรรมอย่างนี้ ศีลของผู้นั้นจะไม่มีการเสื่อมไม่มีการขาดหาย** ถึงผู้นั้นยังเป็นปุถุชน แต่เป็นผู้มีปัญญาดีมีความฉลาดเฉียบแหลม เป็นผู้มีปัญญาที่ประกอบด้วยเหตุผล และมีธรรมประจำใจ ลักษณะผู้มีศีลมีธรรมดังที่ได้อธิบายมานี้ดูกันได้ยาก เพราะท่านผู้นั้นไม่ชอบโอ้อวดตัวเองในที่ทั้งปวง

ที่จะรู้กันว่าผู้นั้นมีศีลที่บริสุทธิ์ ต้องอยู่ร่วมกัน แม้ธรรมก็เช่นกันจะรู้ว่าใครมีธรรม และไม่มีธรรม ก็ต้องอยู่ร่วมกันดูความประพฤติที่แสดงออกมาทางกาย วาจา และกิริยาที่มีนิสัยการแสดงออกมาโดยเป็นธรรม สำหรับธรรมภายใน ถ้ามีอยู่กับใครแล้ว รู้ได้ยาก ไม่เหมือนกับธรรมภายนอก ที่หลวงปู่แหวนว่า ธัมเมา ธรรมนี้รู้กันได้ง่าย

ศีลมีขึ้นได้หลายอุบาย

อุบายที่จะทำให้ศีลมีอยู่ที่ใจได้มีอุบายต่างกัน แต่ละอุบายย่อมมีปัญญาเป็นเครื่องรอบรู้อยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นศีลจะขาดหายไปโดยไม่รู้ตัว การรักษาศีลก็คือรักษาเจตนาของจิตที่ตั้งไว้แล้ว **ถ้ารักษาศีลไม่มีเจตนาภายในจิต ศีลนั้นจะไม่มีความสมบูรณ์** ฉะนั้นศีลจึงมีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ดังจะได้อธิบายไว้พอเป็นแนวทาง พอได้สังเกตว่าตัวเองมีศีลด้วยอุบายใด และพอที่จะนำเอาอุบายไหนมาก่อให้ศีลเกิดขึ้นที่จิตเราได้ ดังจะได้อธิบายไว้ ๕ อุบาย

๑. การสมาทานศีลจากพระ

ในกิจกรรมที่มีพระเป็นประธานในงานต่าง ๆ กิจกรรมเบื้องต้น มีการไหว้พระอาราธนาศีลห้า **เมื่อพระท่านประกาศศีล โยมก็ว่าตาม** พระท่านว่า **ปาณา อทินนา กาเม มุสา สุรา** ก็พากันว่าตามหลังพระจนจบ เมื่อพระท่านบอกอานิสงส์ว่า ผู้จะไปสู่สุคติก็เพราะศีล ผู้จะมีโภคทรัพย์มากก็เพราะศีล ผู้จะถึงพระนิพพานได้ก็เพราะศีล เราผู้รับศีลก็พากันยกมือสาธุเหมือนกับว่า ให้สมความปรารถนาเถิดดังนี้

ขอทำความเข้าใจกับท่านสักนิดเถอะ เมื่อท่านรับศีลที่ว่าตามหลังพระท่านไปเมื่อตะกี้นี้ ท่านมีความตั้งใจที่มีเจตนาจะรักษาศีลหรือไม่ หรือท่านว่าตามประเพณี หรือว่าตามพิธีกันแน่ ถ้าหากท่านว่าตามประเพณีเพียงเป็นพิธีอย่างนี้ นี้เพียงเป็นพิธีรับศีลเท่านั้น ส่วนอานิสงส์ที่เราสาธุเอาเมื่อกี้นี้ อาจจะเป็นโมฆะไปก็ได้ เพราะอานิสงส์ของศีลนั้น จะได้รับเฉพาะผู้ที่มีเจตนารักษาศีลเท่านั้น ส่วนผู้รับศีลเฉย ๆ ไม่มีการรักษา จะมีอานิสงส์อย่างไรจะได้เหมือนกันกับผู้รักษาศีลหรือไม่ ผู้เขียนยังหาข้อตอบไม่ได้ ขอให้ท่านตอบท่านเองนั้นแหละดี แต่อย่าให้เป็นศีลนกแก้วนกขุนทองก็แล้วกัน

๒. สมาทานวิรัติ

ศีลที่เกิดจากสมาทานวิรัตินี้ ไม่ได้เกิดจากการว่าตามพระแต่อย่างเดียว เราก็สามารถสมาทานว่าศีล ๕–๘ ได้ทุกข้ออยู่แล้ว **จงตั้งใจสมาทานเอาศีล ๕ หรือศีล ๘ ด้วยตัวเองก็ได้ จะกำหนดรักษาศีลกี่วันก็กำหนดเอาเอง และเว้นข้อห้ามของศีลเสียเอง** การรักษาศีลได้โดยวิธีนี้น้อยคนจะรักษาได้ เพราะศีลเนื่องจากธรรม มีเจตนาเป็นที่ตั้ง มีสัจจะคือเป็นผู้มีความจริงอยู่ในตัว สัจจะตั้งไว้อย่างไร ทำให้ได้ตามสัจจะที่ตั้งไว้ นี้ศีลของผู้มีปัญญาที่ฉลาด สามารถรักษาศีลได้ทุกสถานที่ **ถึงจะไม่ได้รับศีลจากพระ ก็มีปัญญาความฉลาดสามารถสร้างศีลให้เกิดขึ้นกับจิตตัวเองได้ นี้คือบุคคลที่พึ่งศีลตัวเองได้แล้ว ศีลนี้เกิดขึ้นด้วยธรรมและตั้งอยู่ด้วยธรรม การรักษาศีลอย่างนี้ จึงจะได้รับอานิสงส์** ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ฉะนั้น ขอท่านจงได้ฝึกใจในการรักษาศีลโดยวิธีนี้ให้ได้

๓. เจตนาวิรัติ

ศีลที่รักษาโดยเจตนาวิรัตินี้ การรักษาเหมือนกันกับข้อ ๒ ในสมาทานวิรัติ เพียงผิดกันในการใช้เสียงและกำหนดตามข้อของศีลเท่านั้น เพราะ **เจตนาวิรัตินี้ไม่ต้องใช้เสียง** จะอยู่ด้วยกันเป็นหมู่ ก็ไม่แสดงเสียงในพิธีให้ใครรู้จัก **เพียงมีเจตนาด้วยใจเท่านั้น** เพราะศีล ๕ ศีล ๘ ก็รู้ข้อห้ามอยู่แล้ว จะรักษาศีลในหมวดไหนก็ตั้งใจเจตนาเว้นเองเสียเลย นี้เราก็ต้องฝึกตัวให้รักษาศีลได้แบบง่าย ๆ โดยไม่ต้องมีพิธีรีตอง เมื่อถึงที่คับขันจะมีอันตรายเข้ามาถึงตัว ก็รีบเจตนารักษาศีลโดยวิธีนี้ให้ทันเหตุการณ์ เช่นการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือสถานที่ที่ไม่มีพระสงฆ์ **ถ้าโอกาสไม่อำนวยไม่สะดวกในกาลเวลาของเรา และกาลเวลาของพระ เพื่อไม่ให้เสียเวลา เราก็ต้องเจตนาวิรัติเอาศีลด้วยตัวเอง** นี้คือผู้มีความฉลาดชาติบัณฑิต ผู้มีปัญญาที่พร้อมแล้ว และเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองเต็มที่ นี้คือผู้ที่มีความจริงอยู่ในใจ จึงไม่มีปัญหาอะไรในการรักษาศีล

๔. สัมปัตตวิรัติ

ศีลที่เป็นสัมปัตตวิรัตินี้ ก็เป็นศีลที่ไม่ได้รับจากพระเช่นเดียวกัน **เป็นศีลที่เกิดขึ้นด้วยธรรมและเกิดเป็นบางครั้งบางคราวไม่ตลอดไป ถึงผู้นั้นจะไม่รู้จักศีล**

ก็เป็นเหตุที่จะให้เป็นศีลเกิดขึ้นที่จิตได้ แต่ไม่เกิดศีลพร้อมกันครั้งละหลายข้อ สมมุติว่า นาย ก. ไม่เคยรู้จักศีลมาก่อนแม้แต่ข้อเดียว เป็นคนมีนิสัยชอบฆ่าสัตว์เป็นอาหาร ถ้าหากนาย ก. ไปเห็นปลากำลังจะตายด้วยน้ำจะแห้ง หรือสัตว์อื่นจะตายด้วยวิธีใดก็ตาม เมื่อนาย ก. เกิดความเมตตาสงสารสัตว์ดังกล่าว แล้วนำสัตว์นั้นไปปล่อยในที่ปลอดภัยให้พ้นไปจากความตายเพราะมีปัญญาคิดได้ว่า ถ้าปล่อยไว้ในที่นี้สัตว์เหล่านี้ต้องตาย จึงเกิดความเอ็นดูสงสาร แล้วเอาสัตว์ไปปล่อยเสีย ศีลข้อนี้เกิดขึ้นจากธรรม คือปัญญา เมตตา กรุณา นี้เป็นศีลที่เกิดขึ้น เป็นสัมปัตตวิรัติดังคนที่ซื้อสัตว์บก สัตว์น้ำไปปล่อยให้สัตว์นั้นได้พ้นจากความตาย นี้ก็เข้าข่ายในศีลสัมปัตตวิรัติเช่นกัน **ส่วนศีลข้ออื่น ๆ เมื่อเกิดขึ้นโดยบังเอิญอย่างนี้ ก็เป็นศีล ในสัมปัตตวิรัติทั้งสิ้น**

๒. สมุจเฉทวิรัติ

สมุจเฉทวิรัตินี้ เป็นทั้งโลกีย์ และโลกุตระ หรือเป็นได้ทั้งปุถุชน และพระอริยะชั้นพระโสดาขึ้นไป ส่วนศีล ๕ ของพระอริยโสดานั้นเป็นสมุจเฉทวิรัติตายตัวอยู่แล้ว เป็นศีลที่ไม่มีเจตนา เป็นศีลที่ไม่ปรามาสความลูบคลำ เป็นศีลที่ไม่มีการด่างพร้อย ไม่มีการเศร้าหมองขุ่นมัว **เป็นศีลที่ปกติเป็นอธิศีลพร้อมแล้วอย่างสมบูรณ์** นี้เพียงอธิบายโดยย่อในสมุจเฉทวิรัติ คือศีลของพระอริยโสดาที่เป็นฝ่ายโลกุตระ

แต่บัดนี้ต้องการให้เรารู้จักในสมุจเฉทวิรัติที่เป็นฝ่ายโลกีย์บ้าง **ถึงจะเป็นปุถุชนก็รักษาศีลให้เป็นสมุจเฉทวิรัติได้** ถึงจะไม่สมบูรณ์เต็มที่แต่ก็มีส่วนดีอยู่มากทีเดียว ลักษณะของศีลปุถุชนที่เป็นสมุจเฉทวิรัติเป็นดังนี้ สมมุติว่าผู้นั้นยังเป็นปุถุชน มีปัญญาที่ฉลาด มีสัจธรรมประจำใจอย่างเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ ตั้งใจด้วยเจตนาอย่างใดย่อมทำได้เต็มที่ **ถ้าผู้นี้เขามีความพร้อมแล้วด้วยเจตนาด้วยปัญญา ด้วยสัจจะเต็มที่ ว่าจะรักษาศีล ๕ นี้ตลอดชีวิต เมื่อเขามีความตั้งใจได้ถึงขนาดนี้ก็นับเข้าเป็นสมุจเฉทวิรัติขั้นโลกีย์ได้ เพราะเป็นผู้สลัดตัวออกจากเวร ๕ ประการได้อย่างเด็ดขาดแล้ว** ผู้ที่ปฏิญาณตนรักษาศีลได้ถึงขั้นนี้ก็หายากอย่างยิ่ง ส่วนท่านผู้อ่านหนังสืออยู่นี้ จะกล้าปฏิญาณตนรักษาศีล ๕ อย่างนี้ได้หรือไม่ คิดว่าคงรักษาได้นะ ถ้าไม่ได้ตลอดชีวิต จะทดลองเอาสัก ๒–๓ ปีจะได้ไหม ให้ถือว่ากำลังฝึกตัวก็แล้วกัน เมื่อฝึกตัวได้สักครั้งหนึ่งแล้ว เราก็จะได้สัมผัสในอานิสงส์

ของศีลอย่างสมใจ ต่อไปก็สามารถปฏิญาณตนรักษาศีล ๕ ตลอดชีวิตได้ **การรักษาศีลเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่บอกให้ใครรู้ก็ได้ เพราะข้อห้ามของศีลเรารู้อยู่แล้ว แต่ตัวเรายังเป็นผู้ไม่จริงเท่านั้น การฝึกตัวให้เป็นผู้มีความจริง ฝึกความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง ทำไมจะทำไม่ได้** เพราะฝึกความกล้าในการตัดสินใจนี้ เป็นนิสัยเป็นปัจจัยให้ตัดความลังเลสงสัย และตัดในปรามาสที่ลูบ ๆ คลำ ๆ นี้ไม่รู้จะลูบคลำกันไปถึงไหน พยายามฝึกใจให้ตัดกระแสดูบ้าง การตัดกระแสเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังไม่กล้า ไฉนจะไปตัดกระแสของภพทั้งสามได้เล่า

ธรรมที่ตั้งไว้ก่อนศีล ๔ ประการ

๑. ฉันทะ ๒. วิริยะ ๓. จิตตะ ๔. วิมังสา ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ต้องเตรียมไว้ก่อนรักษาศีล เรียกว่าธรรมเป็นที่วางศีล ธรรมเป็นที่เก็บศีล ถ้าศีลไม่มีธรรมเป็นที่รองรับ ศีลไม่มีธรรมเป็นสิ่งดูดดึงก็จะหายไปทั้งหมด จะรับศีลจากพระวันละสิบครั้ง ศีลก็หายไปสิบหน นั้นคือคนรับศีล ส่วนคนรักษาศีลผู้นั้นต้องมีธรรม คือ **ฉันทะ มีความพอใจที่จะรักษาศีล วิริยะ มีความเพียรพยายามรักษาศีลให้ได้ จิตตะ มีใจฝักใฝ่ในศีลของตนที่มีอยู่แล้ว ให้ศีลมีความมั่นคงตลอดไป วิมังสา หมั่นตริตรองด้วยปัญญาพิจารณาคุณของศีลอยู่เสมอ** เพื่อให้จิตเรามีความร่าเริง มีความภูมิใจในศีลของตน ใช้ปัญญาพรรณนาคุณของศีลอยู่บ่อย ๆ และใช้ปัญญาปลอบโยนใจในความสามารถของตนเองว่าตนเกิดมาไม่เสียชาติที่เป็นมนุษย์ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา และมาพบครูอาจารย์ผู้ให้ความสว่างทางใจ และ**ใช้ปัญญาปลอบโยนใจตัวเองว่า บุญเก่าที่เราสร้างมาแล้วหลายชาติ พึ่งมาเป็นกำลังอุดหนุนเปิดทางให้เราทำดีในชาตินี้อย่างสมใจ ต้องใช้ปัญญาอบรมจิตตัวเอง ให้รักษาบุญเก่าและบุญใหม่ไว้ให้มั่นคง** นี้เป็นทรัพย์ภายในน้อยคนจะรักษาได้ เมื่อเรามีศีล มีธรรม เป็นหลักให้แก่ใจแล้วอย่างนี้ ก็พยายามรักษาใจให้มีความผ่องใสอยู่เสมอ ใช้ปัญญาหาอุบายมาปลอบโยนให้ใจได้ยิ้มอยู่ตลอดเวลา เราก็จะเห็นคุณค่าในการรักษาศีล เห็นคุณค่าในการปฏิบัติธรรม **ความขยันหมั่นเพียร ความพอใจ ความเอาใจใส่ในการปฏิบัติรักษาสติปัญญาในการคิดค้นหาข้อธรรมมาพิจารณาให้ลงสู่สัจธรรม คือไตรลักษณ์ก็จะเป็นของต่อเนื่องกัน การรักษาศีลอย่างนี้แล จึงจะ**

มีที่เชื่อมต่อกันกับ สมาธิได้ ฉะนั้น การใช้ปัญญา สัมมาทิฐิ ก็ต้องวางความเห็นชอบไว้ในเบื้องต้น ให้เป็นปัญญาขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องมั่นคง เมื่อปัญญาขั้นพื้นฐานวางไว้ตรงแล้ว ปัญญาในท่ามกลางปัญญาในที่สุด ที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณนั้น ก็เป็นผลต่อเนื่องกันดังนี้แล

การแสวงหาครูเป็นสิ่งสำคัญ

ถ้าเราได้รับอุบายจากครูอาจารย์ที่เป็นสัมมาทิฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบอย่างถูกต้องแล้ว การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว เว้นเสียแต่ผู้ที่ไม่จริงจังในตัวเองเท่านั้น ฉะนั้น **การแสวงหาครูจึงเป็นแนวทางเบื้องต้น เพราะเรายังพึ่งตัวเองไม่ได้** เหมือนกันกับเด็กที่มีความต้องการพึ่งพ่อแม่ หรือเหมือนกับนักเรียนที่ยังพึ่งความรู้จากครู เนื่องจากเรายังพึ่งสติปัญญาความฉลาดความสามารถตัวเองยังไม่ได้ ยังไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง ฉะนั้นการศึกษาจากครู จึงเป็นอุบายปูพื้นฐานทางปัญญาที่จะก้าวขึ้นไปสู่ความฉลาดเฉียบแหลม **เมื่อได้รับอุบายจากครูแล้ว ต้องมาฝึกนึกคิดด้วยปัญญาตามความสามารถของตัวเอง** เพราะการศึกษาจากครูเป็นเพียงภาคทฤษฎีเท่านั้น **ส่วนภาคปฏิบัติเป็นหน้าที่ที่ตัวเองต้องใช้ความสามารถฝึกความฉลาดในการคิดอ่านตรึกตรอง ให้ถูกต้องตามเหตุผล จึงเรียกว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน** ส่วนคนอื่นเป็นเพียงบอกอุบายให้เท่านั้น ฉะนั้น การแสวงหาครูก็มีการเสี่ยงอยู่มาก ตั้งแต่อุปติสสะ (พระสารีบุตร) เมื่อครั้งยังแสวงหาครู ท่านก็ยังไปได้อาจารย์สญชัยเวลัฏฐบุตรศึกษาอยู่กับอาจารย์สญชัยมานาน นิสัยของผู้มีความฉลาดที่ยังฝังใจอยู่ในส่วนลึก จึงเกิดความไม่แน่ใจในอาจารย์ เพราะอุบายการสอนของอาจารย์สญชัยยังไม่สมเหตุสมผล จึงคิดได้ว่าอาจารย์อื่นที่ดีกว่านี้มีไหม จึงได้ปรึกษากันกับเพื่อนชื่อโมคคัลลาน์ แล้วตั้งสัญญากันว่า ถ้าใครเห็นครูอาจารย์ที่ดีอยู่ที่ไหนขอให้บอกกัน

ในวันหนึ่ง อุปติสสะ ไปแสวงหาครูที่กรุงราชคฤห์แต่เช้า บังเอิญไปพบพระอัสสชิ กำลังบิณฑบาต พอมองเห็นพระอัสสชิเท่านั้น ใจจึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธา คิดอยากจะฟังธรรม และถามอะไรกับท่านในขณะนั้น แต่เชื้อของนักปราชญ์ ผู้ฉลาดที่ฝังในใจ จึงนึกขึ้นได้ว่า สถานที่นี้ยังไม่เป็นที่เหมาะสม จากนั้นก็เดินตามหลังท่านไปห่าง ๆ คิดว่า ถ้ามีจังหวะกาละที่เหมาะสมเวลาใด จึงจะถามท่านและฟังธรรมจากท่าน เมื่อพระอัสสชิ

บิณฑบาตออกนอกเมืองไปแล้ว ก็ได้โอกาสถามตามความตั้งใจไว้แล้ว จึงถามว่า ท่านบวชจากสำนักของใคร และใครเป็นครูเป็นอาจารย์ของท่าน พระอัสสชิตอบว่า ข้าพเจ้าบวชอยู่ในสำนักของพระสมณโคดม พระสมณโคดมเป็นครูเป็นอาจารย์ของข้าพเจ้า อุปติสสะพูดว่า ข้าพเจ้าขอฟังธรรมจากท่าน ขอท่านได้โปรดแสดงธรรมแก่ข้าพเจ้าด้วย พระอัสสชิก็พูดถ่อมตัวไว้ว่า ข้าพเจ้าเป็นพระที่บวชใหม่ ไม่สามารถแสดงธรรมให้พิสดารให้ท่านฟังได้ อุปติสสะพูดว่า ไม่เป็นไร ข้าพเจ้าขอฟังธรรมแต่โดยย่อก็ได้ จากนั้นพระอัสสชิก็ได้แสดงธรรมในหัวข้อย่อ ๆ ว่า

เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสํ เหตุํ ตถาคโต

เตสญฺจ โย นิโรโธ จ เอวํ วาที มหาสมโณ

ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด ธรรมเหล่านั้นย่อมดับไปเพราะเหตุ พระสมณโคดมท่านตรัสไว้อย่างนี้ พออุปติสสะ ได้ฟังธรรมเพียงเท่านี้ ก็ยกมือสาธุ พร้อมทั้งพูดว่า ข้าพเจ้ารู้แล้วซึ่งธรรมนี้ อุปติสสะ ก็ได้บรรลุธรรม เป็นพระอริยโสดาในขณะนั้นเอง

นี้คือ **การแสวงหาครู กว่าจะได้ครูผู้ที่ท่านเป็น สัมมาทิฐิ ก็ชื่อว่าเป็นของยากอย่างหนึ่งนี้คือ สัมมาทิฐิ ได้มาพบกันกับสัมมาทิฐิ ถึงจะได้ฟังธรรมเป็นอุบายสั้น ๆ ก็ได้ผลคุ้มค่า หรือหากผู้มีนิสัยเป็น สัมมาทิฐิ มาแต่เดิมแล้วก็ตาม ถ้าไปได้ครูผู้เป็น มิจฉาทิฐิ จะอยู่ด้วยกันนานจนตลอดชีวิตก็ไม่ได้ผล** จะเหมือนดัง อุปติสสะกับ อาจารย์สญชัยนั้นเอง จึงเหมือนกับดอกบัวที่กำลังจะโผล่ขึ้นจากผิวน้ำ หรือโผล่ขึ้นมาแล้วก็ตาม เมื่อยังไม่ได้รับแสงพระอาทิตย์ ดอกบัวนั้นก็มิได้เบ่งบานได้เลย นี้เราเป็นดอกบัวที่กำลังจะพ้นจากน้ำ หรือพ้นน้ำขึ้นมาแล้ว คอยรับแสงพระอาทิตย์อยู่มิใช่หรือ อย่าไปตีคุณค่าตัวเองว่า กำลังจะแตกตุ่มอยู่ในเหง้าบัวอยู่ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะหมดกำลังใจ ถึงอย่างไรก็ดันให้พ้นขึ้นจากน้ำให้ได้ อย่าพึ่งรีบบานในน้ำนะ เต่าปลาเห็น มันจะเอาไปกินเสียก่อน ดังครูอาจารย์ท่านเคยพูดอยู่บ่อยๆ ว่า **อย่าชิงสุกก่อนห่าม** ดังนี้ นี้นิสัยศิษย์ที่เป็นสัมมาทิฐิ แต่ไปได้ครูผู้เป็น มิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดของครูอาจารย์นั้น ย่อมปิดบังมรรคผล นิพพาน ของลูกศิษย์ได้ดังที่อธิบายมานี้

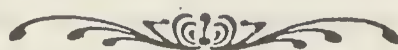
ถ้าลูกศิษย์เป็นมิจฉาทิฐิ มีความเห็นผิดอยู่บ้าง แต่เมื่อไปได้ครูอาจารย์ผู้เป็นสัมมาทิฐิ มีปัญญาความเห็นที่ชอบธรรม เมื่อลูกศิษย์นั้นอาศัยได้ยินได้ฟัง

อยู่บ่อย ๆ และพิจารณาด้วยเหตุผล ในหลักสัจธรรม คือความจริงอยู่บ่อย ๆ มิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดของลูกศิษย์ ก็จะค่อยหายไปเอง ถึงจะอยู่ในขั้น เนยยะ จะช้าอยู่บ้าง ก็ยังดีกว่าที่จะเห็นผิดตลอดไป

ถ้าลูกศิษย์ก็เป็นนิสัย มิจฉาทิฐิ มิหนำซ้ำยังไปได้ครูอาจารย์ผู้ที่เป็น มิจฉาทิฐิ เหมือนกัน ในชีวิตนี้จะบอกได้ว่า นั่นคือออกจากเส้นทางของมรรคผลนิพพาน ไม่สามารถ จะเข้ากระแสในอริยมรรค อริยผล ได้ตลอดทั้งชีวิตนี้เลย ดังคำที่ว่าคนตาบอด จูงคนตาบอด ไปไม่รอด เพราะตาบอดจูงกัน จึงอยู่ในขั้น ปทะปรมะ ช่วยกันไม่ได้เลย

การแสวงหาครูอาจารย์จึงถือว่าเป็นหลักสำคัญในภาคปฏิบัติ เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อเหมือนกับผู้ตกอยู่ในกลางดงใหญ่ ที่มีภัยนานาชนิดรอบตัว และทางที่จะแยกซ้ายแยกขวาก็มีหลายเส้น ถ้าผู้ที่มีตาดี ก็พอจะรู้เส้นทางตามป้ายที่บอกไว้แล้ว จะผ่านพ้นจากดงใหญ่ และพ้นจากปากเสือไปได้อย่างปลอดภัย ถ้าบอดมืด ตกอยู่ในกลางดงเช่นกัน จะได้รับเคราะห์ร้ายด้วยประการใด จะไปให้พ้นจากดงนั้นหรือเปล่า นี้ก็ให้เราคิดดูก็แล้วกัน

ภาคปฏิบัตินี้ จึงเป็นจุดที่สำคัญมาก ถ้าตั้งหลัก สัมมาทิฐิ ปัญญาที่เห็นชอบไว้ตรงแล้วก็ไม่มีปัญหา จะได้รับผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับนิสัย ความสามารถและความเพียรของผู้นั้น ข้อสำคัญก็คือให้ถึงฝั่งในชาตินี้ก็แล้วกัน ฉะนั้น ขอให้ทุกท่าน มีความตั้งใจปฏิบัติด้วยความเข้มแข็ง แสวงหาครูผู้ชี้แนะอุบาย ในการปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงจะเป็นเข็มทิศชี้วิถีชีวิตให้เราได้ ข้ามกระแสผ่านพ้น ไปได้อย่างปลอดภัย



แนวทางปฏิบัติภาวนา

หลักภาวนา ๒ อย่าง



บัดนี้จะได้อธิบายตามหลักวิธีภาวนาทั้ง ๒ อย่าง คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา หลักภาวนาทั้ง ๒ อย่างนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มีจุดหมายคือให้ใจมีความสงบเหมือนกัน ผิดแต่อุบายการทำเท่านั้นคำว่า สมถะ คือ อุบายยังใจให้สงบอยู่ในความปกติของใจ คือมีอุบายโน้มน้าวให้ใจเข้ามาพักผ่อนนั่นเอง ลักษณะให้ใจเข้ามาสู่ความสงบได้นั้นจึงขอแยกออกเป็น ๒ วิธี คือ

๑. กำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจ มีสติกับผู้รู้ประสานลมหายใจกับคำบริกรรมเท่านั้น

๒. ให้สติกับผู้รู้ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่ง เป็นนิมิตเครื่องหมายเพื่อไม่ให้ใจออกไปแส่ส่ายในอารมณ์ภายนอก

ต่อไปนี้จะอธิบายหลักของสมถภาวนา ส่วนวิปัสสนาภาวนาจะได้อธิบายในตอนท้าย เริ่มต้นก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง ต้องชำระกายชำระใจให้สะอาดพร้อมทั้งสถานที่ที่เราจะนั่งภาวนา เพื่อเป็นอุบายตัดความกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในภายหลัง เพื่อจะได้ตั้งใจภาวนาให้สะดวก โดยไม่มีสิ่งใดขัดข้องภายในใจ อันเป็นเหตุให้เกิดความระแวงสงสัยในเรื่องส่วนตัว เราจะภาวนาเพื่อสำรวมใจให้อยู่เป็นปกติภายในใจ และไม่มีภาระใด ๆ ส่วนภายนอกที่จะต้องทำ และไม่มีอารมณ์ใด ๆ ภายในใจที่จะต้องคิดถึงในแง่ต่าง ๆ เพราะเราได้คิดมาแล้วหลายชั่วโมง บัดนี้เรามาภาวนาเพื่อไม่ให้ใจคิดไปตามอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน กายเราก็อยู่ที่นี่ ใจเราก็อยู่ที่นี่ และเรากำลังภาวนาอยู่ในขณะนี้

แล้วไหว้พระ จะย่นย่อหรือพิสดารก็อยู่กับตัวเราเอง และทำใจไม่ให้มีเวรมีภัยต่อสรรพสัตว์ใด ๆ ทั้งสิ้น เสร็จแล้วนั่งให้สบาย ชายนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย ประนมมือขึ้นจดระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ให้มารวมอยู่ที่ใจ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า พุท กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า ธัม กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โม

ให้ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้ายาว นึกว่า สัง กำหนดลมหายใจออกยาว นึกว่า โฆ

จะว่า ๓–๗ ครั้ง หรือจะมากกว่านี้ ก็แล้วแต่ความถนัดใจ แล้วค่อย ๆ เอามือลงวางบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งใจกำหนดเอาแต่พุทโธอย่างเดียว และหายใจก็หายใจตามปกติ ทำใจให้มีความร่าเริงและแผ่วเบา ไม่ให้ใจมีความกังวลกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

วิธีกำหนดคำบริกรรมประสานลมหายใจ

วิธีกำหนดสติกับผู้รู้ประกอบคำบริกรรมเข้าประสานกับลมหายใจนี้ ขออธิบายสั้น ๆ เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติให้ง่ายขึ้น อันดับแรกให้ตั้งใจโดยมีสติว่าเราจะตั้งใจกำหนดคำบริกรรมนี้ประสานกันกับลมหายใจเข้าว่า พุท เราจะตั้งใจกำหนดคำบริกรรมนี้ประสานกับลมหายใจออกว่า โธ แต่ลมหายใจของเรามีอยู่ ถึงเราไม่ตั้งใจดูมันก็หายใจออกหายใจเข้าอยู่อย่างนั้น ฉะนั้นเราจึงมากำหนดเพียงให้เป็นอุบายของสติกับผู้รู้ และคำบริกรรมกับลมหายใจให้อยู่ในกรอบเดียวกันเท่านั้น นี้เป็นวิธีฝึกสติ เพื่อให้สติมีความเข้มแข็ง จึงให้ทำด้วยความตั้งใจ คือเราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจเข้าเอง เราจะต้องตั้งใจอันมีสติหายใจออกเอง เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจ หายใจเข้าเอง ถือว่าสติเราตามไม่ทัน เวลาใดเราไม่ได้ตั้งใจ หายใจออกเองก็ถือว่าเราขาดสติ ฉะนั้นจึงให้เรามีสติตั้งใจหายใจเข้าเอง มีสติตั้งใจหายใจออกเอง ถ้าชำนาญแล้วไม่ยาก ต่อไปก็รู้เท่าทันกันเอง นี่คือเหตุตั้งใจในขั้นต้น เมื่อเราชำนาญในลมกับคำบริกรรมแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ลมว่าลมหายใจหยาบหรือลมหายใจละเอียด ถ้าลมหายใจยังหยาบอยู่ก็ให้ดูลมไปก่อน ถ้าลมหายใจมีความละเอียดแล้ว สติเราก็ไม่เผลอรู้เท่าทันลมได้ดี เราก็ปล่อยคำบริกรรมนั้นเสีย ให้มารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่เฉพาะลมเท่านั้น เมื่อใจกับลมละเอียดแล้ว มันจะแสดงออกมาทางกาย มีลักษณะต่าง ๆ เช่น ปรากฏว่า มีกายใหญ่

บางส่วน หรือใหญ่ทั้งหมดภายในกาย หรือเป็นกายเล็ก บางทีสูงขึ้น บางทีเตี้ยลง ถ้าเป็นในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเราอย่ากลัว นั่นเป็นอาการของใจ แสดงออกมาทางกายให้รีบตั้งสติกับผู้รู้ ให้รู้ลมให้ละเอียดเข้าไปอีก เมื่อลมละเอียดเต็มที่แล้ว มันจะแสดงขึ้นมาอีกวิธีหนึ่งคือลมหายใจมันจะน้อยเข้าทุกที เล็กเข้าทุกที และระบบการหายใจจะหายใจสั้นเข้าทุกที ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวทันที ถ้าเป็นเช่นนี้เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละใจกำลังจะสงบ จะเห็นความอัศจรรย์ตัวเอง ให้รีบตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจน้อยก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ ลมจะเล็กเหมือนใยบัวก็รู้ ลมหายใจจะสั้นและอยู่ในลำคอเท่านั้น **พอสุดท้ายลมหายใจก็จะหมดทันทีเมื่อลมหมด ความสงบใจนั้นก็หมดภาระกับลมหายใจ มีแต่ความสงบของใจ** เต็มไปด้วยความสว่างรอบตัว แต่ไม่ปรากฏเห็นกายตัวเองเลย มีแต่ความสว่างภายในใจสบายและมีความสุขเท่านั้น **ความสุขที่ใจมีความสงบนั้น ไม่มีความสุขอื่นใดในโลกจะเสมอ** เหมือนดังพุทธภาษิตว่า **"สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"** ความสงบสุขนี้เป็นอยู่ไม่นานก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ผลของความสงบนั้นยังปรากฏอยู่ ถ้าผู้ไม่มีรัศมีของปัญญาแฝงไว้ที่ใจ ก็อยากสงบอยู่อย่างนั้นต่อไป และติดใจในความสงบนั้น ๆ ถ้าผู้มีรัศมีของปัญญามีเชื้อติดอยู่ที่ใจ ก็สามารถเริ่มพิจารณากายต่อไปได้ไม่ติดอยู่กับความสุขนั้น ๆ เลย

อุบายดูกายรู้กายในสมถะ

วิธีทำสมถะเกี่ยวกับอุบายรู้กาย กายของเรามีอยู่ เมื่อเราหลับตาดูทำไมไม่เห็น นี้ก็เพราะความไม่เคยชินไม่เคยฝึกหัดมาก่อน วิธีฝึกให้รู้กายนี้ ต้องอาศัยการฝึกให้ถูกหลักจึงจะเป็นอุบายให้รู้กายได้ง่ายขึ้น สมมุติว่าเรานั่งอยู่ขณะนี้ มีวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองเห็นว่าอะไรเป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ใกล้หรือไกล ใหญ่หรือเล็ก เมื่อเราลืมตาเพื่อดูให้ชัดเจนแล้ว เอาใจไปจดจ่ออยู่ที่วัตถุนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ ให้ความรู้ของใจจดจ่ออยู่ในวัตถุนั้น ๆ ถึงเราจะหลับตาก็เพียงเอาเปลือกตาทั้งสองข้างลงมาปิดตาไว้เท่านั้น แต่ความรู้ในตานั้นให้เห็นในวัตถุนั้นอยู่ ถึงเราจะหลับตาก็สามารถเอามือคว้าจับเอาของนั้นได้และจับถูกกับจุดนั้นทีเดียว นี้ฉันใด วิธีการฝึกให้ใจรู้กายก็ฉันนั้น อุบายวิธีดูกายนี้ เราจึงเลือกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของกายที่เราพอจะมองเห็นได้ง่าย เราเอาส่วนนั้นมาเป็นหลักวิธีฝึก

จะเป็นตำหนิอะไรในกายของเรามาเป็นเครื่องหมายก็ได้ ให้เราใช้สัญญาความจำในตำหนิหรือกายส่วนนั้นไว้ให้ดีให้ใจจดจ่ออยู่อย่างนั้น ไม่ต้องให้ใจเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ ให้เราเอาจุดนั้น ๆ เป็นจุดยืน ทำบ่อย ๆ ความชำนาญในการเพ่งดูนั้นก็จะติดใจ ข้อควรระวังอย่าไปเอาลมหายใจเข้าออกมายุ่งเกี่ยว หรือคำบริกรรมทั้งหมดเราพักไว้ก่อน ถึงลมหายใจจะมีก็เพียงผิวเผินอย่าเอาใจจดจ่อลมนั้น ให้เอาใจจดจ่อในกายส่วนที่เราเพ่งอยู่นั้น สติเรายังไม่ดีอย่าพึ่งกำหนดรู้กายส่วนใหญ่ให้กำหนดเป็นจุดเล็กเท่าหัวแม่มือก็ได้ ต่อไปสติเราดีมันจะขยายออกเองเหมือนแสงไฟขยายความสว่างฉันนั้น ถ้าหากเรากำหนดรู้กายเห็นกายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นเห็นชัดและรู้ชัดภายในใจอยู่อย่างนั้น กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น ก็จะขยายตัวกว้างออกไปทุกที ๆ ถ้ามันไม่ขยายออกไป เราก็ขยายออกไปโดยความรู้สึกทางใจ ถ้าขยายออกไปกว้างไม่เห็นชัดเราอย่าพึ่งขยายออก ให้ทำใจเพ่งดูอยู่ในลักษณะเดิม เราจะนั่งเพ่งดูหรือเดินกำหนดใจดูก็ได้ หรือจะยืนเพ่งดู นอนเพ่งดูก็ได้ แต่นอนเพ่งดูนั้นไม่ค่อยจะได้ผลเท่าใดนัก คือทำให้สติอ่อน ง่วง คอยแต่จะหลับ ฉะนั้นจึงให้กำหนดเพ่งดูอยู่ในอิริยาบถทั้งสามคือ ยืน เดิน นั่ง ให้ทำไปเรื่อย ๆ ทำครั้งแรกก็จะมีความอึดอัดใจอยู่บ้าง เป็นเพราะว่าเราไม่เคยชินในการทำจะกำหนดเพ่งดูสักเท่าไรก็จะเห็นมีแต่ความมืดมิดอยู่อย่างนั้น แต่เราก็พยายามกำหนดตั้งใจเพ่งดูบ้าง หรือลืมตาดูบ้าง เมื่อลืมตาดูก็จดจำลักษณะสัณฐานของกายส่วนนั้นไว้ให้ดี แล้วค่อย ๆ หลับตาลง แต่ความรู้นั้นกำหนดจดจ่ออยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่าให้เผลอ ให้เหมือนกันกับเราลืมตาดูเรื่องที่เรากำหนดจดจ่อ เพ่งกายไม่เห็นก็เพราะความรู้ของใจเรายังไม่พร้อม เมื่อความรู้ของใจพร้อมแล้ว ความรู้ของใจก็ค่อย ๆ รู้กันไปพอราง ๆ แต่ถ้าทำบ่อย ๆ เข้า ความรู้ของใจก็จะรู้ขึ้นเอง ถ้าหากเราไม่ชำนาญในการเพ่งกายให้รู้กายชัดเจนด้วยใจแล้ว ท่านจะเลือกเอาความรู้ในทางปริยัติขั้นไหนมาพิจารณาก็ไม่ได้ผล เราจะพิจารณากายด้วยความรู้ที่ศึกษามา จะว่า อสุภะอสุภัง ให้เปื่อยให้เน่ามันก็เปื่อยเน่าไม่ได้ จะพิจารณาความสกปรกโสโครกภายในกาย มันก็สกปรกโสโครกไปไม่ได้ จะแยกแยะกายส่วนต่างๆ ก็แยกแยะไปไม่ได้นี้เพราะเหตุใด เพราะความรู้จริงเห็นจริงภายในใจไม่มีดังคำโบราณว่า **"ตีป่าให้เสือกลัว"** นั้นเองเหมือนเรารู้ข่าวความสกปรกทั้งหลายในเวลาปกติ โดยเราไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเอง ความรังเกียจก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราได้เลย ถ้าหากเรารู้เห็นด้วยตนเองแล้ว ความรังเกียจในสิ่งสกปรกนั้น

ย่อมแสดงออกมาทางใจ ขยะแขยงขึ้นที่ใจเราทันที นี้ฉันใด เมื่อเรากำหนดรู้เห็นในส่วนของกายในลักษณะต่าง ๆ ด้วยความเป็นจริงด้วยใจตนเองแล้ว ก็ย่อมทำให้ใจเราเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือในกายฉันนั้น คำว่ากายของเราก็จะจืดจางไป เพราะใจมาเห็นกายอันเป็นปกติแล้วนี้ฉันใด การพิจารณากายโดยเอาความรู้นอก ๆ มาพิจารณาก็พิจารณาไปได้เพราะได้ศึกษามาแล้ว แต่ความเบื่อหน่ายในกายมันจะปรากฏขึ้นในใจของท่านหรือไม่ ไม่มีทางเกิดความเบื่อหน่ายได้เลย เพราะใจเราไม่รู้อาการของกาย ไม่เห็นลักษณะของกาย ใจจะเบื่อหน่ายได้อย่างไรกันเล่า ฉะนั้นเราจึงมาเพ่งมากำหนดจดจ่อรู้เห็นอาการของกายด้วยใจเสียก่อน เราจึงมาพิจารณาด้วยปัญญาไปตามอาการของกายส่วนนั้น ๆ และใจก็รู้เห็นไปพร้อม ๆ กัน พิจารณากายส่วนไหน ใจก็เห็นกายส่วนนั้น ๆ ไม่ว่าส่วนนอกส่วนใน ใจก็เห็นไปตามปัญญาทุกส่วน ถ้าเห็นกายตัวเองด้วยใจจริง ๆ แล้ว ท่านจะกำหนดดูกายใครต่อใครก็ย่อมเห็นชัด เหมือนกับเราดูกายของตัวเองตลอดเวลา เมื่อใจเห็นชัดกายเรากายคนอื่นอยู่อย่างนี้ ราคะตัณหาก็เบาบางลง คือไม่กำเริบขึ้นที่ใจเรานั่นเอง เมื่อใจเห็นกายอยู่อย่างนี้ นี่แล **ความสงบใจภายในกายจะเป็นเส้นทางต่อเนื่องกันกับวิปัสสนา คือปัญญาต่อไป**

อุบายวิธีจับหลักภาวนาเบื้องต้น

วิธีกำหนดอารมณ์ของใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาตามให้ถูกหลักของใจ สมมุติว่าเรานั่งภาวนา เราจะเอาสมถะขึ้นก่อนหรือจะเอาปัญญาขึ้นก่อนนั้น เราก็ต้องเอาอารมณ์ของใจเป็นเส้นทางในการภาวนา **ถ้าใจเราชอบสงบเราก็ต้องเอาสมถะ เราจะเอาปัญญาเข้าประกอบนั้นไม่เข้ากัน ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่ เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา เราจะบังคับให้ใจสงบมันก็ไม่ได้ผล** สมมุติว่าถ้าท่านอยากจะพักผ่อน มีคนอื่นมาทำเสียงรบกวน มันก็ผิดหลักตามความเป็นจริงของใจ ถ้าท่านมีความต้องการทำการทำงาน สนุกสนานร่าเริงในการเล่น ถ้ามีผู้บังคับให้ท่านพักผ่อน ท่านก็จะไม่ยอมเช่นกันนี้ฉันใด **อุบายที่จะจับหลักภาวนาเบื้องต้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ของใจ ถ้าใจเราชอบสงบ เราก็เอาสมถะเดินก่อนเอาปัญญาเดินหลัง ถ้าใจเราชอบคิดโน่นคิดนี่เราก็ต้องเอาปัญญาไปก่อนแล้วจึงเอาสมถะตามหลัง** ขอให้ท่านเข้าใจตามวิธีนี้เถิด วิธีทำสมถะยังใจให้สงบก็ได้

เขียนผ่านมาแล้ว ว่าด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เป็นวิธีหนึ่ง ว่าด้วยวิธีกำหนดกายเพ่งกาย ก็ได้เขียนผ่านมาแล้วเช่นกัน ขอให้ท่านเลือกเอาวิธีไหนก็ได้ แล้วแต่ความถนัดใจของท่าน

ปัญญาประสานกายประสานใจ

ต่อไปจะว่าด้วยวิธีใช้ปัญญาประสานกายประสานใจ เพื่อประกอบให้เป็นเรื่องปัญญาพิจารณากายพิจารณาใจ ให้สัมพันธ์กันกับอารมณ์ของใจ เพื่อให้ใจรู้เห็นโทษของกาย โทษของอารมณ์ที่เกิดจากใจ เพราะใจต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตามก็เกิดขึ้นที่ใจ จะเป็นอารมณ์ชั่ว อารมณ์ดี อารมณ์แห่งความรัก อารมณ์แห่งความชัง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ก็อยู่ที่ใจ อารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้นมาที่ใจแล้ว เราก็จับอารมณ์นั้นไว้ให้ดี เพื่อจะใช้ปัญญาเข้าประกอบกับอารมณ์ประเภทนั้นให้ถูกจุด และจะได้ใช้ปัญญาชี้โทษของอารมณ์นั้น ๆ ให้ใจพึง ให้ใจรู้ ให้ใจเห็นโทษในอารมณ์ทุกครั้งไป เพราะอารมณ์ประเภทใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ย่อมทำให้ใจเสียหลักทุกครั้งไป เพราะใจเหมือนกับโรงหนัง เขาจะเอาหนังเรื่องต่าง ๆ มาฉายให้ใจดู ขึ้นอยู่กับกิเลสตัณหา ผู้จัดหามา จะเป็นเรื่องไหนก็ตาม ใจย่อมหันเหเซซวน ตามเรื่องนั้นทุกครั้งไป เป็นอันว่า **อารมณ์ประเภทไหนก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้วเป็นอันว่าไม่เสียผล** มีทั้งเรื่องตลกคะนองตื่นเต้น มีทั้งเรื่องโศกเศร้าเหงาหงอย มีทั้งเรื่องฆ่าฟันห้ำหั่นกันด้วยอาวุธต่าง ๆ มีทั้งเรื่องแข่งดี แข่งเด่นเอารัดเอาเปรียบกัน สารพัดเรื่องที่กิเลสตัณหาเอามาแสดงให้ดู จะให้ใจอยู่เฉย ๆ แทบไม่มี เดี๋ยวเรื่องนี้จบไป เรื่องใหม่ก็หมุนเวียนกันไปไม่มีที่สิ้นสุด ใจอยู่กับอารมณ์ทั้งหมดนี้ไม่มีความเบื่อหน่าย หมุนไปเวียนมาจนไม่รู้ว่าอารมณ์เก่าหรือใหม่ คลุกเคล้าอยู่ในใจทั้งหมดโดยไม่รู้ว่าอารมณ์อดีต อนาคต ปัจจุบัน เข้าพัวพันสลับซับซ้อนไม่รู้ต้นหรือปลาย ใจที่อวิชชาห่อหุ้มไว้แล้วนี้เอง **จึงไม่รู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้วิธีการดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติแห่งความดับทุกข์ นี่แหละจึงชื่อว่าใจหลง** คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั้นเอง อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจนั้นจึงทำให้ใจเกิดความพะวักพะวนดิ้นรนตาม

อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจนี้ เพราะใจไม่เห็นโทษแห่งอารมณ์ของใจเอง และยินดีตามความเคยชินในอารมณ์นั้น ๆ ความเคยชินในอารมณ์นี้เอง จึงทำให้ใจเผลอ เพราะไม่มีสิ่งใดมากระตุ้นเตือนว่ากล่าวสั่งสอนชี้โทษให้ใจพึง จึงไม่รู้จักหาหนทางที่จะแก้ไขตัวเอง จึงว่าใจมีความโง่เง่าเต่าตุ่นหมุนไปตามความอยากของใจ โดยลำพังตั้งตัวไม่ติด คิดไปตามลำพังความโง่ของใจ อารมณ์ประเภทไหนเกิดขึ้นก็วิ่งตามโดยหมดความสังเกต จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ประสบอารมณ์ที่ล้มเหลว เลวทรามก็เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น **นี้แหละจึงว่ากิเลสจูงใจให้เป็นไปต่าง ๆ ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ เราจะซักฟอกใจ ทำความสะอาดให้ใจ ก็มาซักฟอกความคิดเห็นของใจ** ให้ใจได้กลับแนวความคิดเสียใหม่ ให้ใจมีความฉลาดเฉียบแหลม รู้เหตุรู้ผลต้นปลายเพราะอาศัยปัญญาเข้ามาฝึกฝนอบรมให้ใจรู้ตามอารมณ์ของใจ เพราะอารมณ์ของใจมีที่เกิดขึ้นหลายทาง เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ย่อมเกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจเรียกว่า **ธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์นี้เองทำให้ใจลุ่มหลงตามอารมณ์ของอายตนะ** ฉะนั้น เมื่ออารมณ์ของอายตนะอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ใจแล้ว เราตั้งข้อสังเกตดูอารมณ์นั้นว่าเกิดมาจากอายตนะอะไร เราจึงกำหนดรู้อารมณ์ประเภทนี้ไว้ก่อน เพื่อเราจะได้สั่งสอนใจให้รู้จักอารมณ์นั้น ๆ มีโทษร้ายแรงมากน้อยเพียงใด เพื่อใจจะไม่ลุ่มหลงในอารมณ์นั้น ๆ ต่อไป อารมณ์ของอายตนะที่เกิดกับใจนี้เอง จึงทำให้นักภาวนาเสียหลักมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว ก็เพราะไม่รู้จักวิธีที่จะเข้าแก้ไขนั่นเอง เหมือนกับขุยไม้ไผ่ที่เกิดขึ้นกับต้นไผ่แล้วก็ทำให้ต้นไผ่ตายไปเพราะขุยไม้ไผ่นั้น นี้ฉันใด นักภาวนาก็มาตายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจของนักภาวนาเองฉันนั้น อารมณ์ของใจที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ไม่ฉลาดหาวิธีแก้ไขแล้วจะไม่หายไปจากใจได้เลย ท่านจะเอาสมถะเป็นจุดยืนฝ่ายเดียวไม่ได้ เพราะสมถะเป็นเพียงทำใจให้สงบเท่านั้น เราจะเอามาละกิเลสส่วนนี้ไม่ได้ ถึงสมถะจะสงบลงสู่ความละเอียดถึงฌานสมาบัติจะเป็น รูปฌาน อรูปฌาน ก็ตามเถิด ก็เพียงเอาเข้าไปข่มไว้เป็นวัน ๆ เท่านั้นเอง เหมือนกับศิลาทับหญ้า ประกบกันไปเป็นครั้งคราว แต่อย่าลืมคิดว่า แม้แต่รากไม้เล็ก ๆ ยังสามารถสอดแทรกเข้าในช่องหินได้ เมื่อมีจังหวะรากไม้ก็ผลักดันให้ก้อนหินพังทลายลงไปได้ ใจที่เราเอาสมถะเข้าประกบอารมณ์ไว้ก็เช่นกัน วันใดวันหนึ่งเมื่อเราเผลอตัว อารมณ์ประเภท

นั้นก็จะระเบิดขึ้นที่ใจทันที จะหาชิ้นดีที่ใจไม่ได้เลย เป็นหัวใจที่หมดคุณค่าราคา เน่าแฟะอยู่ตลอดวันคืน จะหาจุดยืนให้ใจมิได้ คอยแต่จะล้มละลาย ผลสุดท้ายก็หาวิธีวางบาตรจีวรออกตัวแบบหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ในลักษณะสมบัติผู้ดีว่า อาตมาหมดบุญบวชเสียแล้ว ขอตัวเถอะ ถ้าขืนอยู่ไปก็กลัวจะเป็นบาปเป็นกรรมแก่ตัวเอง ถ้าเป็นในรูปนี้ก็ให้โยมได้เตรียมที่นอนหมอนเสื่อปูต้อนรับได้แล้ว จะปูที่ไหนให้เหมาะสมก็ปูได้เลย จะเป็นข้างนอก ข้างในหรือที่ใด ๆ ก็ตาม แล้วแต่จะจัดการ ไม่นานก็จะได้หามคนหมดบุญบวชในสมณเพศ ออกไปหาบุญทางเพศฆราวาส บางทีออกไปเป็นฆราวาสอาจจะได้บุญพอที่จะเข้ามาสู่ผ้ากาสาวพัสตร์อีก นี้เป็นเหตุการณ์ที่ผู้เขียนได้ประสบมา จึงนำมาเขียนเพื่อกันทางตัวเองไปในตัว เพื่อจะได้สำนึกในการเขียนของตน เพื่อจะได้มีความละอายต่อผู้อ่านไม่มากก็น้อย เพื่อจะได้รักษาตัวไม่มัวเอาแต่สมถะฝ่ายเดียว เพื่อจะได้เฉลียวฉลาดเอาปัญญามาใช้ เพื่อให้ใจมีความเฉียบแหลมคมคาย มีอุบายแก้ไขอารมณ์ที่เกิดกับใจตัวเอง ความเฉียบแหลมนี้เอง จึงเป็นเส้นทางให้นักภาวนาได้พ้นจากปากเหยี่ยวปากกามาได้ ดังมีคำว่า **"รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง"** นั้นเอง นี้ก็ต้องอาศัยอุบายความเฉียบแหลมของใจ เข้าไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ใจตื่นตัว ไม่มัวสุมอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทางอายตนะ ปลายเข็มที่นำทางให้ตัวเข็มและด้ายไปประสานอยู่ในเนื้อผ้าได้ฉันใด ปัญญาที่มีความเฉียบแหลมย่อมนำใจให้มีความฉลาดสามารถรอบรู้รู้รอบในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างแม่นยำฉันนั้น ถ้าไม่มีความเฉียบแหลมภายในใจแล้ว ถึงเราจะภาวนาด้วยปัญญาก็ไม่ค่อยจะได้ผล เดี๋ยวข้ามหน้าผวาหลัง ตั้งหลักของปัญญาไม่ได้ เดี๋ยวกิเลสสวนไป ปัญญาสวนมา ไม่มีเวลาที่จะเผชิญหน้ากัน ไม่มีที่จะประจัญบานห้ำหั่นกันซึ่ง ๆ หน้าสักที เห็นแต่รอยขี้ของกิเลสตามสายทางเพื่อฝากเป็นของขวัญ เช่น **ขี้เกียจ ขี้คร้าน ขี้โกรธ ขี้หลง กินมากนอนมากล้วนแต่เป็นขี้ของกิเลสทั้งนั้น** ถึงจะพบกันก็เมื่อปัญญาพลั้งเผลอไม่มีสติ กิเลสจึงได้ขี้ทับหัวใจเหม็นคลุ้งอยู่ตลอดเวลา เพราะปัญญาไม่มีความเฉียบแหลมนั่นเอง จะเข้าตำราที่ว่า **"น้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง"** หรือเป็นแบบวิธี **ตีป่าให้เสือกลัว** นั่นเอง นี้เป็นปัญญาพิจารณาแบบเพ่นพ่านไม่มีจุด กิเลสจะไปกลัวทำไมเล่า ถ้าเป็นปัญญาที่เกิดจากความเฉียบแหลมของใจเองแล้ว กิเลสยืดตัวไม่ขึ้น และหาช่องทางเข้ามาหาใจได้ยาก เพราะกิเลส

มันชอบอยู่ในที่มืด ถ้าใจมืดเวลาใดกิเลสก็แสดงตัวทันที ถ้ามีปัญญาให้ความสว่างแก่ใจ ความรอบรู้รู้รอบของใจมีอยู่ จึงสมดังพุทธภาษิตว่า **นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา"** ก็คือความสว่างอย่างนี้นี่เอง ปัญญาก็เป็นปัญญาของตัวเอง คำว่า **"ตนแลเป็นที่พึ่งของตน"** ก็เพราะตนมีอาวุธประจำตัวก็คือตัวปัญญาเราเอง **ปัญญาเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ความฉลาดเฉียบแหลมสำหรับผู้จะพ้นไป กระจกไม่มีประโยชน์แก่คนตาบอดฉันใด ความรู้ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไร้ปัญญาฉันนั้น ปัญญาไม่มีแก่ผู้สิ้นความคิด ความพินิจไม่มีแก่ผู้ขาดความเฉียบแหลม** เหตุนั้นจึงว่าปัญญามากปัญญาดี คำว่าปัญญามากก็พอจะเข้าใจ ส่วนปัญญาดีจะมากก็ดีจะน้อยก็ดี ข้อสำคัญคือความเฉียบแหลมเป็นหลัก นักภาวนาจะสำนึกและสร้างความเฉียบแหลมให้เกิดขึ้นที่ใจให้ได้ **วิจกฺขณตา** คือความเฉียบแหลมนี้เอง จะเป็นเหตุให้รู้เท่าอารมณ์ของอายตนะได้ทุกขณะ ถ้าขาดความเฉียบแหลมแล้ว ใจอาจจะเผลอตัวได้ง่าย อารมณ์ของใจที่มีอยู่ก็ไม่รู้วิธีการแก้ไข จึงปล่อยให้กิเลสตัณหาฉุดลากไปตามอารมณ์ที่ชอบ สมมุติเอาอารมณ์ของอดีตที่ผ่านมาพาให้เกิดอารมณ์ของอนาคตมาบดขยี้หัวใจตัวเองในปัจจุบัน ใจจะหันเหเซซวนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีทางสิ้นสุดลงได้ เช่น ตาสัมผัสรูป เกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ ไปวาดมโนภาพเอารูปที่ผ่านมา หรือรูปปัจจุบันมาไว้ที่ใจ สมมุติรูปนั้นไปในลักษณะต่าง ๆ ยิ่งสมมุติเท่าไรใจก็ยิ่งติด ใจยิ่งติดสมมุติกิเลสก็ขยายตัวสังขารก็เริ่มทำงานทันที สังขารจะปรุงแต่งในแง่ต่าง ๆ ก็อาศัยสมมุติเป็นแกนนำ ถ้าสมมุติไม่มีที่ใจ จะให้สังขารปรุงแต่งทำงานได้อย่างไร เพราะสังขารเพียงเสริมให้สมมุติขยายออกไปกว้างเพื่อลวงใจให้ติด **แมงมุมสร้างข่ายขึ้นแล้วติดอยู่ที่ข่ายที่สร้างไว้แล้วฉันใด ใจย่อมติดอยู่ในสมมุติและสังขารฉันนั้น** ถ้าสมมุติตั้งขึ้นแล้วสังขารไม่เข้าไปปรุงแต่ง สมมุติก็จะค่อย ๆ อ่อนไปเอง สังขารตั้งขึ้นแล้ว แต่ไม่มีสมมุติให้ปรุง สังขารก็จะหดตัวทันที ถ้าสมมุติและสังขารบรรจบกันเมื่อไรก็เมื่อนั้นแหละใจจะเริ่มกำเริบพลอยยินดีพอใจไปตามอารมณ์ของสมมุติและสังขาร นี้แลจึงว่าอวิชชาโมหะเกิดขึ้นที่ใจ มีอยู่ที่ใจ ใจหลงโลกหลงสังขารก็มาหลงตัวนี้ ใจหมุนไปตามวัฏฏะถือเอาภพน้อยภพใหญ่ก็มาหลงอารมณ์สมมุติสังขารอย่างนี้ ใจมีความรักใคร่พอใจในกามคุณ ก็เพราะอารมณ์อย่างนี้ ความโศกเศร้าโศกาน้ำตาแทบจะเป็นสายเลือดก็เพราะอารมณ์อย่างนี้ ความคับใจแค้นใจพิไรรำพัน เสียใจ

น้อยใจ ภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ ก็เพราะใจมาหลงสมมุติสังขารนี้เอง ดังภาษิตว่า "ปิยรูปํ สาตรูปํ ตัณหาเกิดขึ้นในสิ่งที่รักใคร่พอใจ และตั้งอยู่ในสิ่งที่รักใคร่พอใจ เปมโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความรัก รติยา ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความยินดี กามโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากกามคุณ ตณฺหาย ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากตัณหา ปิยโต ชายเต โสโก ความโศกเกิดขึ้นจากความรัก ปิยโต ชายเต ภยํ ภัยเกิดขึ้นจากความรัก ปิยโต วิปฺปมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ ผู้พ้นจากความรักได้แล้ว ย่อมไม่มีโศก ภัยจะมีมาจากที่ไหน" มหาสมุทรไม่อิ่มด้วยน้ำฉันใด ใจก็ไม่อิ่มในอารมณ์ของใจฉันนั้น เพราะความอยากในอารมณ์ภายในใจหาที่สุดมิได้ ใจมีความกำเริบเห่อเหิมในอารมณ์ใด ๆ พึงมีอุบายห้ามใจในอารมณ์นั้น ๆ ชนผู้ตื่นขึ้นแล้วย่อมไม่มองเห็นอารมณ์อันประจวบด้วยความฝันฉันใด ใจอันมีความเฉียบแหลมมีสติปัญญารู้ตัวอยู่ ย่อมไม่มองเห็นอารมณ์ที่ใจรักอันล่วงไปแล้วฉันนั้น มดที่ติดอยู่กับน้ำผึ้งฉันใด ใจที่ติดอยู่กับอารมณ์ก็ฉันนั้น

วิธีกำหนดรู้ใจและอารมณ์ของใจ

นักภาวนา จึงควรมาทำความเข้าใจ ในวิธีที่จะรู้อารมณ์ของใจและวิธีรู้ใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ละเอียดอ่อนนักภาวนาผู้ไม่เคยชินอาจจะไม่เข้าใจ จึงขอให้ท่านพยายามทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ เพื่อความชำนาญและคล่องตัว และขอให้ตั้งใจทำจริง ๆ ความจริงจะหนีความจริงไปไม่ได้และเวลาใดเวลาหนึ่งความจริงก็จะปรากฏขึ้นมา ก่อนที่เราจะภาวนาทุกครั้ง จงมีสติตั้งใจคอยสังเกตอารมณ์ของใจไว้อย่างใกล้ชิด ทำใจให้มีความแผ่วเบาเหมือนกับเราทำสมถะ แต่ผิดกันในการกำหนดรู้ สมถะอาศัยกายและลมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย แต่วิธีรู้อารมณ์ของใจนี้ไม่มีวัตถุประสงค์เช่นนั้น คือเราไม่กำหนดดูกาย ไม่กำหนดดูลมหายใจ ถึงแม้ว่าลมหายใจและกายจะมีปรากฏอยู่ก็ตาม แต่เราก็ไม่เอาใจใส่ ถึงจะรู้กันแบบราง ๆ โดยความไม่ตั้งใจดู ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ของใจโดยเฉพาะ คืออยู่ในช่วงกลางในระหว่างกายกับลมหายใจนั้นเอง อารมณ์ของใจนี้มีลักษณะไม่เหมือนกันทุกครั้งไป บางครั้งก็เป็นลักษณะหนึ่ง และบางครั้งก็

เหมือนกัน บางทีก็แบบโลดโผน บางทีก็เป็นอารมณ์ของความรักความใคร่ อารมณ์ประเภทใดก็ตามให้เราจับจุดของอารมณ์ประเภทนั้น ๆ ไว้ **อย่าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์** ข้อนี้สำคัญมาก ถ้าส่งใจไปหาต้นเหตุของอารมณ์ในพริบตาเดียวเท่านั้น ตัวสมมุติอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ก็จะปรากฏทันที ในช่วงนี้รักษาใจให้ดีที่สุด ถ้าส่งใจออกไปหาเหตุของอารมณ์ อารมณ์ภายในใจก็จะเกิดขึ้น ตัวสมมุติอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นก็จะเข้ามากลบใจทันที เรื่องเช่นนี้ขอเตือนนักภาวนาเป็นพิเศษ **อย่านึกเอาเหตุของอารมณ์เข้ามาที่ใจเลยถึงอารมณ์จะมีความรักความใคร่ ความยินดีพอใจอะไรก็ตาม นี้เป็นผลออกมาจากเหตุคือสมมุติ** เพราะความทุกข์นั้นเป็นผลของตัณหา เมื่อเรารู้ทุกข์เห็นทุกข์ได้แล้ว เราจึงหาวิธีดับเหตุแห่งความทุกข์ทีหลัง เรามารู้มาจับอารมณ์ของสมมุติได้แล้ว เราจึงหาวิธีลบล้างตัวสมมุติทีหลัง วิธีที่ทำอยู่เดี๋ยวนี้เป็นวิธีที่รู้จักอารมณ์ของสมมุติเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่จับมันไว้มันก็จะมาแสดงฤทธิ์ขึ้นที่ใจ แล้วอารมณ์ของสมมุตินี้เองเป็นอาวุธสำคัญอันดับหนึ่งของ กิเลส ตัณหา อวิชชา เมื่อเรายึดอาวุธของกิเลสตัณหาอวิชชาได้แล้ว เครื่องมือคืออาวุธของกิเลสอวิชชาตัณหาก็ไม่มี เราก็จะใช้ปัญญาจู่โจมอวิชชาตัณหาได้ง่ายที่สุด

ฉะนั้นเมื่อเรายึดเอาอารมณ์ของตัวสมมุติได้แล้วอารมณ์ที่ถูกจี้ด้วยสติอยู่อย่างนี้ ก็จะค่อย ๆ หดตัวลง ๆ จะหดลงแทบสติจะมองไม่เห็นภายในใจนั้นเลย อารมณ์ประเภทใดก็ตามจะฝืนสู้กับสติไม่ได้ จะเป็นอารมณ์ของราคะ อารมณ์แห่งความรักความใคร่ที่ว่าเป็นสิ่งที่ร้ายแรงก็ตาม ถ้าได้ถูกสติจี้ให้ถูกกับจุดแล้วมันจะค่อยเลือนลางไป นี่แล จึงว่าสติเป็นตปธรรมเครื่องแผดเผาเหมือนกับไฟที่ยังน้ำให้แห้ง สติเผาอารมณ์ของสมมุติก็เช่นกัน ขอย้ำอีกทีเวลาสติจี้อารมณ์อยู่นี้ ข้อควรระวังที่สุดอย่าให้ใจไปเพ่งเอาสมมุติที่เป็นต้นเหตุของอารมณ์นั้นเด็ดขาด ถ้าเราเพ่งหรือวาดภาพสมมุตินั้นขณะใดก็เหมือนกับเทน้ำมันเข้ากองไฟขณะนั้น เมื่อเราใช้สติจี้อารมณ์ให้อ่อนตัวลงได้แล้ว เราอย่าไปเผลอว่ามันดับไปหรือหมดไป เป็นเพียงแต่มันอ่อนกำลังลงเท่านั้น อันดับต่อไปในช่วงนี้เป็นปัญญา **เราจะต้องมีอุบายสอนใจให้ใจได้เห็นโทษความหลงของใจเอง ชี้โทษที่เป็นอารมณ์ของใจนั้นให้ใจฟัง ชี้โทษแห่งความคะนองใจ ให้ใจได้รู้ให้ใจได้ฟัง ให้ใจได้เห็น ให้ใจได้รับการอบรมของปัญญาให้ปัญญาสอนใจ ให้ใจได้รับคำสอนของปัญญา ใจจึงจะเห็นโทษ**

ความคะนองของใจเอง เหมือนเด็กกำลังซุกซนก็ต้องให้ผู้ปกครองเป็นผู้พร่ำสอน เด็กนั้นจึงจะมีความฉลาดขึ้นและรู้จักวิธีรักษาตัวเอง ใจที่ตกอยู่ในความควบคุมของกิเลสตัณหาก็ไม่รู้ความผิดของตน มืดมนทำตามความยินดีตามความพอใจ ตามกิเลสตัณหาเรื่อยไป คนที่หลงผิดและกลับใจเข้ากับฝ่ายปกครองฉันใด ใจที่หลงผิด หลงโลก หลงวัฏฏะ อยู่ในภพทั้งสามก็ยอมจำนนต่อปัญญาฉันนั้น นี้แหละนักภาวนาทั้งหลายจึงขอย้ำอีกที **ก่อนที่จะภาวนาทุกครั้งก็ให้ตั้งใจกำหนดเอาวิธีนี้** เพื่อจะได้เป็นหลักของปัญญาต่อไป ครั้งใดอารมณ์ของใจไม่กำเริบ เราก็กำหนดสติรู้อารมณ์ของใจทุกครั้ง อารมณ์ของใจหยาบก็ให้รู้ว่าอารมณ์หยาบ เวลาใดอารมณ์ของใจละเอียดก็มีสติรู้อยู่กับอารมณ์ละเอียด ใจมีอารมณ์ของราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์ของโทสะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความทุกข์ต่าง ๆ ก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความสุขก็ให้รู้ ใจไม่มีอารมณ์ทุกข์อารมณ์สุขก็ให้รู้ ใจอยู่กับอารมณ์เฉย ๆ ก็ให้รู้ให้ใจมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ของใจชนิดต่าง ๆ หรือใจจะมีอารมณ์ว่าง ๆ ก็รู้กับอารมณ์ว่าง ๆ ไปก่อน แต่อย่าไปติดใจอยู่ในอารมณ์ว่างนี้ให้มากเลย มันจะกลายเป็นฌานสมาบัติไป ขอให้กลับมาใช้ปัญญาพิจารณากายพิจารณาอารมณ์ที่เกิดกับใจอยู่เสมอ

การพิจารณากายและอารมณ์ของใจ

ต่อไปจะแนะวิธีใช้ปัญญาพอเป็นแนวทาง การใช้ปัญญาพิจารณากายและพิจารณาอารมณ์ของใจ ให้อยู่ในระบบเดียวรวมอยู่ที่ใจ การพิจารณากายเราต้องยกเอากายเราเป็นหลัก คือให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในสภาพของกาย ความทุกข์ภายในกายและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารภายในกาย ความสกปรกของร่างกาย เราจะพิจารณาเอาความเกิดเป็นหลักในเบื้องต้น เริ่มแต่ปฏิสนธิขึ้นมาก็ได้ หรือจะพิจารณาในช่วงที่เรารู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาจนถึงปัจจุบันนี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาล่วงหน้าไปในอนาคตต่อไปก็ได้ เช่นเราจะพิจารณาการเกิดขึ้นที่กายในเบื้องต้น ถึงเราไม่เห็นเราก็ต้องวาดมโนภาพตามความเป็นมาให้ถูกกับหลักการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง ครั้งแรกเกิด ก็ต้องอาศัยหยดน้ำมันเดียวของพ่อแม่ ที่เรียกว่า **กลละ** แล้วก็แปรสภาพเป็นบุ่มเบือกแล้วแปรสภาพเป็นเลือด แล้วรวมตัวเกาะกันเป็นก้อนเลือดจึงเรียกว่า **ฆนะ** จากนั้นก็แตกออกเป็น **ปัญจสาขา** คือ แขนสอง ขาสอง ศีรษะ

หนึ่ง มีนิ้วมือ นิ้วเท้า มีตา หู จมูก ลิ้น กาย อวัยวะส่วนอื่น ๆ ก็มีความสมบูรณ์ อาศัยความอบอุ่นอยู่ในธาตุของแม่ รูปกายของเด็กก็มีความเจริญขึ้น เมื่อครบกำหนดก็ออกจากท้องแม่มา ในระยะที่อยู่ในท้องแม่นั้นจึงไม่มีการหายใจ คนที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่มีการหายใจ มีสามขณะ คือ ๑. เด็กอยู่ในท้องแม่ ๒. คนดำน้ำ ๓. ผู้เข้านิโรธสมาบัติ เมื่อออกจากท้องแม่มาแล้วได้ถูกกับอากาศภายนอกก็เริ่มการเปลี่ยนแปลงรูปกายนี้มาเป็นลำดับจนถึงเป็นเด็กเป็นหนุ่ม อาการของกายก็เปลี่ยนแปลงขึ้นทุกระดับจนถึงปัจจุบัน จนถึงวัยสุดท้ายคือตาย นี้อธิบายคร่าว ๆ พอเป็นโครงเรื่องเท่านั้น จงพิจารณาด้วยปัญญาตามเหตุการณ์ที่ผ่านมานี้เถิด จึงขอย้ำ **ในหลักปัญญาในหลักปัจจุบันนี้** ให้รู้เหตุการณ์ในอดีต ในปัจจุบันและเหตุการณ์ในอนาคต ยกตัวอย่างพอให้นักภาวนาพิจารณาตามเพียงย่นย่อ คืออยากให้นักภาวนาช่วยตนเองให้มากที่สุด ในช่วงแรกเกิดจนถึงเป็นเด็กนั้น เพียงให้รู้ตามเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงของกาย เพื่อให้เห็นเป็นของไม่เที่ยงและความทุกข์ด้วยวิธีต่าง ๆ ติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้

นักภาวนาต้องตั้งเอาความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นหลักสำคัญ ให้รู้เท่าเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ ความเป็นอยู่มีอยู่ เพื่อให้ใจรู้การเกิดมาของกาย ให้รู้ความตั้งอยู่ของกาย ให้รู้ความหมดอายุของกาย และเพื่อไม่ให้ใจเข้าผูกพันในกาย ส่วนอารมณ์ของใจจะเป็นอารมณ์ของราคะ ตัณหา โลภ โกรธ หลง หรืออารมณ์นานาชนิดก็มีอยู่ที่ใจ รวมอยู่ที่ใจ มันจะแสดงออกตามวัย และมีความรุนแรงไม่เท่าเทียมกัน อารมณ์ของเด็กมันก็แสดงออกมาในความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง หนุ่ม สาว มันก็แสดงอารมณ์ความรุนแรงเป็นอีกอย่างหนึ่ง จนถึงกลางคนและวัยชรา มันก็จะแสดงออกมาอีกรูปหนึ่งเป็น **สนฺตติ** สืบต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ จึงทำให้ใจเราหลงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ อารมณ์ภายในใจนี้เอง จึงทำให้ใจเร่ร่อนติดอยู่กับภพชาตินั้น ๆ ไม่มีความเบื่อหน่าย พอใจในการเกิดอีกต่อไป เพราะใจไม่รู้ว่า **การเกิดเป็นความทุกข์** มีความเห็นหน้าเดียวคือเข้าใจว่าเป็นความสุข เหมือนกับคนสายตาสั้นมองไม่เห็นไกล เมื่อภัยเข้ามาถึงตัวจึงจะหาอาวุธป้องกัน มันจะทันได้อย่างไร นี้ฉันใด ใจมีความคิดสั้น มันย่อมแสดงผลออกมาภายนอกคือน้ำตา ส่วนภายในไม่ต้องถามถึงก็พอรู้กัน เหตุนั้นนักภาวนาควรใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ของใจอันเกิดมาจากสิ่งแวดล้อม

ภายนอกคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นเหตุเพื่อให้ใจได้สังเกตรู้ตามเหตุปัจจัย ก่อนที่ใจไปยินดีกับรูปเสียงภายนอกนั้น ใจเราต้องมายินดีพอใจกับตัวเราไว้แล้วโดยไม่รู้สึกตัว เรียกว่า **อุปาทานขันธ์** อารมณ์อันเป็นราคะตัณหามีในใจเราอันดั้งเดิมมีอยู่แล้ว จึงไปดูดดึงเอารูปเสียงนั้น ๆ มาเข้าประกอบกัน จึงพัวพันเข้าหาใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นของประจำโลกถึงเราไม่เกิดมาหรือเกิดมาแล้ว หรือเราตายไป รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยังมีอยู่ ผิดแต่เราเข้าไปยึดถือเอาเท่านั้นเอง เพราะเราไม่รู้จึงเป็นเหตุให้เราหลง และให้เข้าใจว่าตัวเราเป็นเหตุ เราจึงมาดับต้นเหตุคือตัวเราเอง เหตุเกิดขึ้นที่ไหนก็ดับเหตุในที่นั้น เหตุเกิดขึ้นจากเรา เราก็หาวิธีดับเหตุที่ตัวของเราเอง เหมือนเราดับไฟ เราจะไปดับควันไฟ ไปดับแสงไฟ ไปดับความร้อนของไฟ ผู้นั้นโง่ที่สุด เพราะดับไฟไม่ถูกจุดของต้นไฟนี้ฉันใด ไฟคือราคะตัณหาที่มีอารมณ์เดือดร้อนเกิดขึ้นที่ใจ เราจะเอาสมาธิ ฌาน สมาบัติขั้นไหนไปดับ ก็ไม่สามารถที่จะดับไฟราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดจากใจไปได้เลยฉันนั้น

เราต้องใช้ปัญญาเข้าไปแก้ไขต้นเหตุ เปลี่ยนแปลงลบล้างความยึดถือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นตัวตนของเรา รูปเหล่านี้เองเอามาแยกแยะออกเป็นชิ้นส่วนเป็นชิ้นน้อยชิ้นใหญ่ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น เป็นอาการของใจ มิใช่ใจเดิมส่วนใจเดิมจะมีความแพรวพราวอยู่ในใจเอง คำว่า **วิญญาณนั้นไม่ใช่ใจ แต่ก็เป็นรัศมีความรู้ออกมาจากใจ** ความรู้ในวิญญาณนี้เองมันเจืออยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือโมหะ อวิชชา รู้ก็รู้แบบงมงายไปตามกิเลสตัณหา คือรู้ในทางวิธีขุดหลุมฝังตัวเอง เหมือนกับแสงไฟที่มีสีต่างกัน ไฟนีออนมีสีแดง สีขาว สีเขียว ไม่ขึ้นอยู่กับไฟ มันขึ้นอยู่กับหลอดไฟต่างหากฉันใด ความรู้ของวิญญาณนั้นจะรู้ไปแบบไหน วิธีใด มันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมพาให้เป็นไปและเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ มีการเกิด ๆ ดับ ๆ สลับซับซ้อนไม่คงที่ฉันนั้น คือไม่มีสติยับยั้งอยู่นั่นเอง วิญญาณคือความรู้นั้นคือรู้ในวิธีการสร้างภพสร้างชาติ ฉลาดรู้ในวิธีผูกตัวเองให้อยู่กับโลกเท่านั้น แต่ไม่รู้ในอริยสัจสี่ หรือสภาวะอันมีจริงเป็นจริง ถ้าวิญญาณรู้เห็นไม่จริงอย่างนี้ ความไม่รู้จริงอย่างอื่นก็พลอยติดตาม เช่นความรู้ในสังขาร ก็ปรุงแต่งไปในทางไม่จริง ความรู้ในสัญญาก็เกิด ๆ ดับ ๆ จำไม่ได้คงที่ ความรู้ในเวทนาความเสวยอารมณ์ก็มีทั้งสุขทั้งทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้ในรูปก็ไม่รู้ตามหลักความเป็นจริง ความไม่รู้จริงนี้

เองจึงเกิดความหลง ความรักความใคร่ พอใจไปตามกามารมณ์ต่าง ๆ ของโลก นี้แลจึงเป็นต้นเหตุแห่งความมืดมิดปิดความเป็นจริง จึงว่าอวิชชาความไม่รู้ โมหะ ความหลง ก็ตัวนี้เอง

ฉะนั้น นักภาวนาจึงเปลี่ยนเป็นอุบายสั้น ๆ เพื่อเข้าใจในวิธีง่าย ๆ คือคำว่าอวิชชานั้นคือความไม่รู้ของจริงใน **อริยสัจธรรม คือความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย** ให้เราใช้ปัญญาพิจารณา ตามหลักความเป็นจริง เพื่อให้ใจได้มีวิชชา คือความรู้จริงตามความเป็นจริงด้วยปัญญา วิชชาภายในใจก็จะมีความสว่างรอบรู้ รู้รอบในใจเองนี้แหละคือเอาปัญญาเข้าไปฝึกฝนอารมณ์ของใจ ให้ใจมีความสว่าง เหมือนกับเราติดไฟขึ้นในที่มืดความมืดก็ย่อมหายไปเอง ความรู้ความสว่างของใจเกิดขึ้นด้วยปัญญาแล้ว ความมืดของใจก็หายไป ใช้ปัญญาไตร่ตรองดูอาการของกาย ลักษณะของกาย ความเกิด ความตั้งอยู่และความดับไปของกายทุกส่วน ทั้งภายนอกภายใน ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกันคือความเปลี่ยนไปแต่วัยต้นจนถึงวัยชรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในกายตั้งแต่ต้นจนถึงความทุกข์ปัจจุบัน และใช้ปัญญาปฏิเสธว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงบ้านอาศัยชั่วคราวเท่านั้นนานไปก็จะแยกกันไป นี้เป็นหลักภาวนาง่าย ๆ ส่วนปัญญาจะพิสดารกว้างขวาง และอุบายใช้ปัญญาประกอบนั้นมอบให้นักภาวนาเอง ข้อสำคัญที่สุด เราพิจารณากายส่วนใดก็เห็นแจ้งประจักษ์ส่วนนั้น จะพิจารณาช้าหรือเร็วแล้วแต่ความสะดวก ถ้านักภาวนาสติยังไม่เร็วและแข็งพอ ควรใช้ปัญญาพิจารณาช้า ๆ เพื่อจะได้เพ่งดูกายให้รู้ให้เห็นกายแต่ละส่วนมีลักษณะสัณฐานอย่างไร ให้ใจจดจ่อรู้ไปตามนั้น และใจเราก็ไม่พะวักพะวนไปในเรื่องอื่น ๆ ใจก็จะอยู่กับกาย รู้กายอยู่ตลอดไป นี่แล จึงว่าสมาธิหนุนปัญญาไปในตัว ถ้าพิจารณากายไปนาน ๆ ถ้าใจมีความเบื่อหน่ายในการคิดพิจารณาแล้ว ก็ให้หยุดการพิจารณา ให้กลับใจมาอยู่ในความสงบ คืออารมณ์ของใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำใจให้แผ่วเบา รู้ลมหายใจเข้าออกโดยมีสติอยู่อย่างนั้น เพื่อให้ใจได้พักผ่อนไปในตัว กำลังใจที่เกิดจากสมาธินี้ จะได้ใช้หนุนปัญญาพิจารณาต่อไป

ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์

การใช้ปัญญาพิจารณานั้น เราจะนั่งจะเดินหรืออยู่ในอิริยาบถใดก็แล้วแต่ความสะดวก เพราะปัญญาพิจารณานั้นใจไม่อยู่กับที่ เมื่อปัญญาพิจารณา ใจก็พลอยรู้เห็นตาม

สภาพส่วนนั้น ๆ ไปตามลักษณะ การพิจารณาทุกครั้งให้เอาไตรลักษณ์เป็นหลักประกอบในอาการนั้น ๆ ทุกครั้งไป ให้เห็นเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เพราะว่ารูปสังขาร จิตสังขาร ไม่ว่าภายนอกหรือภายใน ใกล้หรือไกล หยาบละเอียด ประณีตเลวทราม อันเป็นของประจำมีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด พิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ได้ยากและไม่มีอะไรเป็นส่วนตัวของเราแม้แต่น้อยเลย นี้แล จึงให้ทำลายต้นเหตุ ดูเหตุให้รู้ให้เห็น เพื่อไม่ให้ใจลุ่มหลงยึดถือว่าเรา ว่าเขา ต่อไป **เพราะว่าเรามีอยู่ที่ไหน เขาก็มีอยู่ที่นั่น ถ้าเราไม่มี เขาจะมีมาจากไหน เพราะเราเป็นต้นเหตุ ผลคือเขาย่อมติดตามมาเป็นเงามาเที่ยมเราทันที** สิ่งใดเป็นฆนะเป็นก้อน สิ่งนั้นย่อมมีเงา ถ้าฆนะคือก้อนนี้ไม่มี เงาจะมีมาจากไหน ฉะนั้นจึงให้ทำลายก้อนนี้ด้วยปัญญา เมื่อทำลายก้อนนี้ได้แล้ว สันตติ ความสืบต่อในก้อนนั้นย่อมหมดไป ความเคลื่อนไหวไปมาก็หมดปัญหาลงทันที เหมือนกับความร้อนของไฟพร้อมทั้งตัวไฟเอง เมื่อเราดับกำเนิดอันเป็นเหตุให้เกิดไฟได้แล้ว ความร้อนของไฟตลอดตัวไฟเองก็หมดปัญหาลงทันที ฉันใด เราทำลายฆนะได้แล้ว ความสืบต่อในอสังขตธาตุ อสังขตปัจจัย ก็ไม่มีปัญหาเช่นกันจึงเป็นอกุปปธรรมโดยสมบูรณ์ฉันนั้น

นี้แล นักภาวนาทั้งหลาย เริ่มแรกในการปฏิบัตินั้นย่อมมีการขลุกขลักกันอยู่บ้าง เหมือนการทำทางไปสู่จุดใดจุดหนึ่ง ไม่ใช่เขาจะราดยางไปเลยทีเดียว เขาต้องกรุยทาง มีรถน้อยใหญ่ช่วยกันบุกเบิกป่าดงพงไพร ไหล่เขาดังเราเห็นอยู่ในที่ต่าง ๆ กว่าจะราดยางลงได้ให้เป็นเส้นทางไปมาสะดวก ก็ย่อมลงทุนลงแรง อย่างมากมายทีเดียว การภาวนาเริ่มต้นก็เช่นกัน มีทั้งผิดทั้งถูก ย่อมล้มลุกคลุกคลานหนักเอาเบาสู้แบบปากกัดตีนถีบอย่างสุดเหวี่ยงทีเดียว **นี้ต้องอาศัยผู้ทำ มิเช่นนั้นอาจจะล้มเหลวหรือพลาดได้ เพราะการภาวนานั้นไม่ได้จำกัดกาล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมตามเวลาเท่านั้น มันขึ้นอยู่กับความตั้งใจให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ** เมื่อออกจากที่จำวัดแล้ว จึงให้มีสติประจำใจบิณฑบาตทั้งไปและกลับ หรือจัดอาหารบิณฑบาตก็ดี จึงให้มีสติอยู่ที่ใจ จะอยู่ในอิริยาบถใดที่ไหน เช่นไรก็ตาม ต้องมีสติรู้ตัวรู้ใจอยู่ตลอดเวลาหรือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นในการเกิดการดับในกาย ในใจอยู่เป็นนิจ หรือรู้เห็นในส่วนภายนอก มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเพื่อป้องกันกิเลสตัณหาไม่ให้เข้ามาสู่วงในหัวใจเราได้ ตั้งใจให้มีสติเตรียมพร้อมทุกขณะ

พร้อมที่จะเผชิญต่อกิเลสตัณหาอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันท่วงที ข้อควรระวังเส้นทางของกิเลสตัณหาอีกอย่างหนึ่งคือ การคุยกัน นอกจากการสนทนาในธรรมแล้ว ส่วนมากย่อมเผลอตัวคุยกันแบบเอาไฟเผาตัวเองและผู้อื่นโดยไม่รู้สึก กว่าจะสำนึกตัวได้น้ำลายแทบไม่มี บางกลุ่มไม่มีสติสำนึกตัวเองได้บ้างเลย ผู้ต้องการความสงบ แต่ชอบพูดคุยกับคนนั้นคนนี้ไม่ใช่นักภาวนาโดยตรง จะว่านักภาวนากาฝากก็ไม่ผิด คือไม่คิดถึงความรำคาญของผู้อื่นเลย ผู้อื่นอยากทำความเพียรนั่งสมาธิ เดินจงกรมหรืออยู่ด้วยความสงบส่วนตัว ก็ทำเสียงต่าง ๆ ไปให้ผู้อื่นรำคาญใจ คำว่า **"กถมฺภูตสฺส เม รตฺตินฺทิวา วีติปตนฺติ"** วันคืนล่วงไปล่วงไปเราทำอะไรอยู่ และเรายินดีในที่สงบสงัดหรือไม่ ถ้าเรายินดีในที่สงบสงัด ผู้อื่นก็ย่อมต้องการความสงบสงัดเช่นกัน เมื่อเราทำอะไรไป พูดอะไรไปจงคิดเห็นอกเห็นใจผู้อื่นบ้าง

ฉะนั้น ผู้มีความหวังประโยชน์ส่วนยิ่งแล้ว ควรจะสงวนตัวไม่ทะนงตัว แบบคมในฝักเหมือนกับพระมหากัจจายน์กล่าวไว้ว่า **"มีตาให้เหมือนกับคนตาบอด มีหูให้เหมือนกับคนหูหนวก"** นี้เพื่อให้เราสำนึกอยู่ใน **กายวิเวก จิตตวิเวก** คือให้นักภาวนามีความตระหนัก **ในวิธีเก็บตัว และวิธีหลบตัวเพื่อซ่อนเร้นและอำนวยความสะดวกในการรักษาตัว** เพื่อไม่ให้ลืมตัวอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ หรือทำตัวเพื่อไม่ให้คนอื่นสนใจตัวเอง ถึงหากอยู่ในสังคมน้อยใหญ่ก็ตาม ก็เหมือนกับกาอยู่ในท่ามกลางฝูงหงส์ โดยไม่มีคุณค่าอะไรจะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีประตูหน้าประตูหลังตั้งยามรักษานั้นแล จึงจะมีเวลาเป็นของของตน จะบำเพ็ญภาวนาอยู่ในที่ใดเวลาใดก็อยู่ตามอัธยาศัย ใจก็จะคืบคลานก้าวหน้าไปโดยเร็ว

หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นเพียงอุบายส่วนตัว เพื่อหลบไม่ให้อารมณ์ของรูปและเสียงนั้นได้เข้ามาพัวพันในใจนั่นเอง ถึงจะเห็นรูปได้ยินเสียงก็มีอุบายทำตัวเหมือนกับคนตาบอดหรือหูหนวก เป็นใบ้ ไม่ผูกใจอยู่กับรูปเสียงนั้น ๆ เมื่อรูปเสียงนั้นหายไปใจก็ไม่มีอารมณ์ผูกพัน หันเหเรรวนปักใจผูกใจในรูปเสียงนั้นเลย การภาวนาถ้าไม่มีอารมณ์ของ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เข้ามารบกวนใจแล้ว การภาวนาจะมีความงอกงามเจริญขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกับเราปลูกต้นไม้เพื่อหวังประโยชน์ในผล ถ้าเรารักษาไม่ให้ตัวบุ้งตัวหนอนเข้าไปซุกซ่อนนอนกินอยู่ในลำต้น หรือรักษาไม่ให้เชื้อราต่าง ๆ หรือ มด แมลง มารบกวน

พรวนดิน ใส่ปุ๋ยรดน้ำอยู่บ่อย ๆ ต้นไม้ก็จะงอกงามให้เราได้รับผล ฉันใด นักภาวนาต้องรักษาใจให้อยู่เป็นปกติอย่าให้มีอารมณ์อันเป็นข้าศึกของใจ เข้ามาซุกซ่อนบ่อนทำลายใจเราเลย พยายามรักษาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมทุกเวลาฉันนั้น ไม่ว่าอยู่ในท่าใด อิริยาบถใด ให้มีสติปัญญารักษาใจ ทำต่อเนื่องกันไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่ลดละ ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน ตื่นจากการพักผ่อนแล้ว ต้องมีสติปักหลักรักษาใจให้ดีเพื่อไม่ให้ใจออกไปดูดดึงเอาอารมณ์ภายนอกเข้ามาอยู่ในใจได้ หรือหากเวลาเราพลั้งเผลอ ก็ให้มีสติปัญญาเข้ามาชำระอารมณ์ประเภทนั้น ๆ ให้หมดไปโดยเร็ว มิฉะนั้นอารมณ์จะเข้าเกาะกันวันละเล็กวันละน้อย และจะทำให้ใจมีความเศร้าหมองโดยไม่รู้สึกตัว ผลที่สุดอารมณ์ภายในใจ ก็จะเก็ดเป็นพิษขึ้นที่ใจ ฉะนั้นเราควรรักษาใจไม่ให้ไปเกาะอารมณ์ประเภทนั้น ๆ ตั้งแต่ต้นมือ เพื่อไม่ให้อารมณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นที่ใจเราได้อีกเลยจึงควรระวังรักษาติดต่อกัน ให้คงเส้นคงวา อย่าประมาทอย่าทำใจให้สนิทกับอารมณ์นั้น ๆ และอย่าทำความคุ้นเคยในอารมณ์นั้นอีกต่อไป โดยตั้งใจปฏิบัติภาวนาให้สม่ำเสมอทุกวันไป ไม่ขาดวรรคขาดตอน ผลของการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา เหมือนกับผลมะม่วงที่เกิดมากับต้นมะม่วงเอง ทีแรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อหากมันสุกแล้ว รสมันก็จะหวานโดยไม่มีใครเอาน้ำตาลไปผสมไว้เลย นี้ผลมะม่วงลูกเดียวยังเปลี่ยนแปลงสภาพรสไปได้ นักภาวนาถ้าหากรักษาปฏิบัติต่อเนื่องกัน ผลการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราโดยตรง ความสงบความรู้เห็นเป็นมหัศจรรย์ก็จะเกิดกับใจเราโดยเราไม่ได้คาดคิดมาก่อน และไม่มีสิ่งใดใครคนหนึ่งมาบอกล่วงหน้าให้เรารู้บ้างเลย และไม่เคยปรากฏการณ์มาก่อนในชีวิตของเรา

การดำเนินตามมรรควิถี

ความสงบอันยิ่งใหญ่นี้ ก็จะตีแผ่รัศมีออกมาในใจในระยะช่วงอันสั้นนี้ทันที และรู้ว่าใจหยั่งลงสู่ความสงบเต็มภูมิด้วย ความสงบอันนี้จะมีความผิดแผกแตกต่างกันกับความสงบอย่างอื่นเป็นอันมากทีเดียว **อุปาทานความยึดถือทั้งหมดจะขาดสิทธิ์ไม่มีฤทธิ์ในใจแม้แต่น้อย ขันธ์ห้าอายตนะก็เพียงสักว่าเท่านั้น ความรู้ในขันธ์และอายตนะภายในไม่มีปัจจัยต่อเนื่องกับอารมณ์ภายนอกได้เลย** ความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เป็นสายใยต่อเนื่องกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พูดรวม ๆ แล้วก็คือสัมผัสกัน

ไม่ติดนั่นเอง รูปขันธ์กับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างสงบ ไม่มีขันธ์ใดทำงานแม้แต่น้อย **ความเสวยอารมณ์ภายในใจไม่มี ความปรุงความคิดภายในใจก็ไม่มี ความรู้เกิด ๆ ดับ ๆ แส่ส่ายออกไปภายนอกก็ไม่มี ความรู้สึกลึกภายในใจนั้นมีอยู่ แต่ก็รู้เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะรู้เท่านั้น** เหมือนกันกับอยู่คนละโลก ไม่เกี่ยวเนื่องถึงกันแม้แต่น้อยเลย เมื่อใจคิดไม่เป็น ความรู้ทางวิญญาณก็ดับสนิทเท่านั้น **สภาพรู้อันไม่มีนิมิตหมายในโลกนี้** ขอมอบให้นักภาวนาพิจารณาเอง จะเป็นอยู่อย่างไร อยู่ในสภาพเช่นไร จะหาข้อเปรียบเทียบให้ผู้อ่านได้เข้าใจนั้นยากเหลือเกิน หรือพูดไปก็จะเกินความพอดีของผู้อ่าน ฉะนั้นขอมอบความสงบเช่นนี้ให้ผู้อ่านได้รับความสงบเสียเอง ว่าเป็นอยู่อย่างไร สภาพแห่งความสงบและสภาพใจไม่มีอะไร ขอให้รู้เองเห็นเองจึงจะแน่นอน ต่อไปความสงบอย่างนี้จะสงบอยู่นานพอสมควรแล้ว ความสงบนี้ก็จะพลิกแพลงขึ้นอีกวิธีหนึ่ง จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามจะไม่มีปัญหา

เมื่อความพลิกแพลงในความสงบนั้นนิดเดียวเท่านั้น ความกล้าหาญจะแสดงออกมาทางใจ ให้เต็มกำลังเต็มอัตราทีเดียว ความกล้าหาญนั้นจะกล้าไปในทางใดและอะไรพาให้เกิดความกล้าหาญนั้น ก็ผู้นั้นจะรู้ภายในส่วนตัวของท่านเอง เมื่อความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นแล้ว ท่านจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะพิจารณาก็ตาม จะทำความสงบอยู่ก็ตาม ความกล้าหาญนั้นก็อยู่ในเชิงว่า ๓ ภพไม่มีความหมาย ความกล้าหาญนี้จะตั้งอยู่ชั่ว จริมกจิต จะกระดิกขึ้นที่ใจปุ๊บเดียวก็รู้ทันที **คำนี้สำคัญที่สุด คือคำว่า "วิราคา วิมุจฺจติ วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ" เพราะสิ้นกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ความรู้ว่าหลุดพ้นแล้วย่อมมี (ความจริงก็จะเปิดเผยให้รู้อยู่ในตรงนี้เอง) "ขีณา ชาติ วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ กตํ กรณียํ" ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว** นักภาวนาก็จะรู้ในตัวท่านเอง และหายความสงสัยในตัวเองทันที

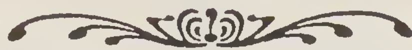
ส่วนการระลึกถึงพระพุทธเจ้านั้นก็น่าอัศจรรย์อยากไปกราบพระพุทธเจ้า ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ดังพระสาวกของพระองค์ไปรู้เห็นธรรมแล้ว ถึงทางไกลสักเท่าไร ก็อุตส่าห์เดินทางมากราบนมัสการพระพุทธเจ้า แต่ความคิดอยากจะเล่าสิ่งที่รู้เห็นนั้นถวายพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบไม่มีในใจ เพียงได้กราบนมัสการพระพุทธเจ้าก็พอแล้ว เมื่อ

พระพุทธเจ้าตรัสถามในแง่ความรู้เห็นในท่ามกลางสงฆ์ ก็สามารถเล่าถวายพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง โดยไม่มีความกระดากใจต่อพระพุทธเจ้าและคณะสงฆ์ทั้งหลายแม้แต่นิดเดียว บางองค์ก็กล้าพูดในท่ามกลางสงฆ์ ถึงพระพุทธองค์จะประทับอยู่ในที่นั้นก็ตาม ก็สามารถพูดไม่มีความเกรงขามในท่ามกลางสงฆ์ และก็พูดตามความจริงของท่าน ใครจะว่าอวดตัวในท่าไหนไม่เกี่ยว ไปที่ไหนอยู่ที่ไหนในท่ามกลางคณะสงฆ์น้อยหรือมาก ก็สามารถกล่าวคำว่า **"ยสฺส มคฺเค วา ผเล วา กงฺขา อตฺถิ โส มํ ปุจฺฉตุ" ผู้ใดมีความสงสัยในมรรคในผล ผู้นั้นจงถามข้าพเจ้า** อยู่อย่างนั้น ถ้าทุกวันนี้มีผู้ว่าเช่นนั้น ถึงจะว่าตามความเป็นจริงก็ตามเถอะ จะมีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเล่า ! และใครจะมาเป็นผู้ตัดสินให้ เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงผ่านไปแล้วความกล้าหาญนั้นก็อ่อนลง ๆ จนไม่มีความกล้าหาญอยู่เลย และปัญญาเคยพิจารณาในแง่ต่าง ๆ ในรูปธรรม นามธรรม ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เพื่อหาช่องทางให้หลุดพ้นไปจากวัฏฏะนี้ ก็หมดภาระแล้ว จะเหลือเพียงกำลังใจ กำลังใจนี้ก็เป็นผลอีกส่วนหนึ่ง แต่ก็เป็นที่น่าอัศจรรย์อยู่มาก กำลังใจนี้จะตั้งอยู่ได้ก็ ๗ วัน กำลังเบ่งบานเต็มที่ ต่อไปก็ค่อย ๆ เลือนลางไปทุก ๆ วัน ประมาณอีก ๗ วัน ก็จะอยู่ในท่าปกติภายในธาตุขันธ์ ความรู้เห็นมาแล้วนั้นก็รู้เห็นเป็นปกติ และรู้เห็นเป็นเอกรัตติง ราตรีเดียวอยู่ตลอดกาล ไม่มีดับ มีเกิด มีขึ้น มีลง ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสของโลกใด ๆ ทั้งสิ้น

คำว่า **"กตํ กรณียํ" กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว** จึงหมดภาระส่วนตัวไม่ต้องไปหาเอาน้ำมาดับไฟอีกต่อไป เพราะไฟได้ดับสนิทไปหมดแล้ว นี้เป็นผลการปฏิบัติครั้งสุดท้าย ได้อธิบายเพียงย่นย่อ พอให้ผู้อ่านได้สดับไว้เป็นแนวทาง

ถ้าท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจในวิธีปฏิบัติภาวนา ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายเพิ่มเติมเพราะหลักภาวนานี้ผู้เขียนก็ได้ย่นย่อและอธิบายไว้สั้น ๆ เป็นบางตอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในวิธีภาวนาได้ง่ายขึ้น เมื่อภาวนาไปแล้วผลแห่งความสงบ ความรู้เห็นในแง่ต่าง ๆ อาจจะเกิดขึ้นไม่ค่อยเหมือนกันทั้งหมด เพราะนิสัยไม่เหมือนกันทุกคน ก่อนใจจะลงสู่ความสงบ จะแสดงในเบื้องต้นไม่เหมือนกันและบางคนชอบมีนิมิตเกิดขึ้นนานาชนิด บางคนก็ไม่มีนิมิตมาเกี่ยวข้องเลย และขอเตือนผู้มีนิมิตบ้างเล็กน้อย ถ้าหากมีนิมิตเห็นสิ่งน่ารักน่ากลัวเกิดขึ้นหรือมีเสียงดังขึ้นในที่ใกล้หรือไกล จะเป็นเสียงคนหรือเสียงสัตว์ก็ตาม **ให้ตั้งสติลงที่ใจให้**

เข้าใจว่าของสิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะกิเลส สังขารตัวเองออกหลอกตัวเอง อย่าไปปักใจเชื่อว่าสิ่งอื่น และก็อย่ากลัวในนิมิตนั้น ๆ ถึงความกลัวเกิดขึ้นก็ห้ามออกจากที่ ถ้าของเหล่านี้สามารถทำลายชีวิตเราได้หรือกินเราเป็นอาหารได้ก็เชิญ ถ้าเรากล้ายอมเสียสละชีวิตอย่างเดียวเท่านั้น นิมิตนั้นก็จะหายทันที ถ้านิมิตที่น่ารักมีขึ้น ก็อย่าส่งใจไปตามนิมิตนั้นเลย นั้นคือสังขารออกหลอกตัวเองถ้าส่งใจไปตามสังขาร มันก็จะมาแสดงให้จิตเราถอนจากสมาธิทุกครั้งไป จะเป็นอย่างไรก็ตาม ขออย่าส่งใจไปดู ให้กำหนดสติรู้เฉพาะใจอย่างเดียว ไม่สนใจกับนิมิตใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าหากมีปัญญาจะเอานิมิตนั้นมาพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ได้ยิ่งดี ถ้าผู้มีปัญญารู้เท่าทันสังขารอยู่แล้ว สังขารก็จะไม่ออกไปแสดงตัวให้เราปรากฏเห็นเลย ขอนักภาวนาจงเข้าใจตามนี้เถิด ขอให้ผู้ปฏิบัติจงสัมฤทธิ์ผลในการภาวนาเทอญ.



ทวนกระแส



เนื่องด้วยปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติภาวนามีจำนวนมากขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะการภาวนานี้ เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง และยังผลให้นักปฏิบัติได้ประสบการณ์มาแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย จึงสามารถปฏิบัติกันได้ในชนทุกชาติชั้นวรรณะ ไม่ว่าในประเทศหรือต่างประเทศ ย่อมปฏิบัติกันได้ทั้งนั้น และยังผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขกายสุขใจด้วยกัน ไม่ว่าผู้นั้นจะมีการศึกษามากน้อย ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติภาวนาด้วยความจริงจัง ผลของการปฏิบัติ ก็จะออกมาเป็นของจริง เพราะผู้ปฏิบัติก็เป็นผู้ปฏิบัติจริง ข้อสำคัญคือให้เข้าใจในอุบายวิธี ตามแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่น วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ วิธีประกอบคำบริกรรมในสมถะ วิธีประกอบอุบายการพิจารณาในวิปัสสนา เพราะอุบายของสมถะและอุบายของวิปัสสนานี้ เป็นของคู่กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ไปตาม ๆ กัน

ฉะนั้น อุบายการทำสมถะ และอุบายวิธีเจริญในวิปัสสนาจึงมีหลายวิธี ก็เพื่อให้นักปฏิบัติภาวนาได้เลือกอุบายนั้น ๆ เพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเราเอง เพื่อให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติภาวนาได้ง่ายขึ้น อุบายการปฏิบัติภาวนาทั้งหมดนี้ จะให้ได้รับผลจริงแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของท่านผู้เป็นนักปฏิบัติภาวนาเอง เพราะความตั้งใจเป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ล้มเหลว และตั้งตัวไม่ได้ตลอดไป เพราะความตั้งใจก็คือการตั้งสตินั่นเอง ถ้าสติไม่ดี ก็แสดงว่าเราขาดความตั้งใจ ไม่ว่าเราจะทำสิ่งใด ๆ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว งานที่เราทำจะมีผลสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จเลย หรือจะสำเร็จได้ก็ขาดความสวยงามและมั่นคง เพราะเป็นผลที่เกิดมาจากความไม่ตั้งใจนั่นเอง

วิธีทำสมถะ

การเตรียมตัวเดินจงกรม

ในการเดินจงกรมปฏิบัติดังนี้ ทำทางเดินจงกรมให้กว้างประมาณ ๑ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ เมตร ปรับพื้นให้เสมอตลอดแนวทาง เพื่อเราจะได้เดินให้สะดวกโดยไม่มีความกังวล ในขณะที่เรากำลังเดิน หรือจะเดินอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม ก่อนเราจะเริ่มเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่ที่มุมสุดของทางเดินจงกรมด้านใดด้านหนึ่ง แล้วหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง แล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือในระหว่างคิ้ว แล้วให้นึกอธิษฐานภายในใจดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้งหลายด้วยเทอญ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วเอามือหย่อนลงตรงหน้า แล้วเอามือขวาจับหลังมือซ้ายให้อยู่ในท่ายืนรำพึง แล้วกำหนดให้ใจได้อยู่ในความเป็นกลาง ไม่ให้ใจเอนเอียงไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจใด ๆ ทั้งสิ้น และทำอุบายแก่ตัวเองว่า ขณะนี้เราจะเดินจงกรม ความคิดภายนอกใด ๆ ให้ปล่อยวางเสียหมด อย่าคิดขึ้นมาเพื่อให้ใจได้ไหวไปตาม เสร็จแล้วให้กำหนดคำบริกรรมดังนี้

วิธีกำหนดคำบริกรรมมีดังนี้

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท
ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ
ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม
ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ ให้กำหนดทำสัก ๓–๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อให้เป็นอุบายให้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว และให้พร้อมกันกับเดินจงกรมดังนี้

เดินจงกรมวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ ก้าวขาครั้งแรกให้นึกว่าพุท ก้าวขาที่สองให้นึกว่าโธ ให้มีสติกับคำบริกรรม รู้เท่าทันกันกับการก้าวขาทุกครั้งไป ขณะใดที่เรารู้ไม่ทันในการก้าวขา ให้ถือว่าขณะนั้นเราเผลอสติ คือ ความตั้งใจไม่พอและให้ตั้งใจใหม่ต่อไปจนกว่าจะรู้เท่าทันกัน ไม่เดินเร็วนักไม่เดินช้านัก คือ ให้เราเดินอยู่ในท่าปกติที่เราเดินไปในสถานที่ต่าง ๆ นั้นเอง นี้เป็นวิธีเดินจงกรมในสมถะ คือเอาอิริยาบถเดินเป็นนิมิตเครื่องหมายเพื่อได้ฝึกสติและฝึกความตั้งใจ เมื่อเดินถึงที่สุดของทางเดินจงกรมแล้วให้หมุนตัวกลับข้างขวาทุกครั้งไป

เดินจงกรมวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ ไม่กำหนดดูในก้าวขาในเวลาเดินจงกรม ให้ตั้งใจโดยมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจออกเองนึกว่า โธ เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสติ และคำบริกรรม กับผู้รู้ และความตั้งใจให้อยู่ในกรอบเดียวกัน และเพื่อความมั่นคงแน่นหนาในสมถะต่อไป ถ้าหากเรามีความเหน็ดเหนื่อยในการเดินจงกรมแล้ว เราจะยืนกำหนดคำบริกรรมก็ได้ และก็ให้กำหนดเหมือนกันเพื่อให้อิริยาบถการยืนภาวนาได้ติดต่อ ไม่ขาดวรรคขาดตอน

เดินจงกรมวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจ เพ่งดูได้ง่าย

ให้กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นนิมิตของสติให้สติกับผู้รู้ได้กำหนดรู้เห็นอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ ไม่ให้เผลอ ถึงจะไม่กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้นชัดก็ตาม แต่ก็ให้กำหนดสถานที่ที่เรากำลังเพ่งดูกายส่วนนั้นให้มีในขอบเขตเพื่อได้จำกัดสถานที่ให้ใจได้อยู่ในกายส่วนนั้น ๆ ต่อไป

ในครั้งแรก ความไม่เคยชินในการเพ่งดูกาย ก็ให้เราสมมติกายส่วนนั้น ๆ ว่ามีสีสันลักษณะอย่างนั้น รูปพรรณสัณฐานอย่างนั้นและตั้งอยู่ในที่นั้น ๆ เมื่อเรากำหนดเพ่งดูกายส่วนนั้นอยู่บ่อย ๆ ความเคยชินในการเพ่งดูก็จะติดใจ จะลืมตาหลับตาก็รู้เห็นติดใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราชำนาญในการเพ่งดูกายส่วนนั้นแล้ว เราจะกำหนดเพ่งดูกายส่วนอื่น ๆ ก็จะรู้เห็นอยู่สภาพเดียวกันทั้งหมด เมื่อใจเรารู้เห็นกายชัดดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี วิธีนี้ไม่ได้กำหนดดูก้าวขา แต่ให้เอาสมมติกายส่วนที่เรากำหนดเพ่งดูอยู่นั้นมาบริกรรม สมมติว่า เรากำหนดดูหนัง ก็ให้คำบริกรรมว่าตะโจ ๆ พร้อมกับการเพ่งดูหนังส่วนนั้น ๆ ต่อไป ถ้าเราจะกำหนดให้เห็นกระดูกส่วนไหน ก็ให้คำบริกรรมว่า อฏฺฐิ ๆ พร้อมทั้งเพ่งดูกระดูกส่วนนั้นต่อไป หรือให้สมมติว่าร่างกระดูกเดินจงกรมก็ได้ นี้แลถ้าเราได้กำหนดเพ่งดูให้ใจรู้กายเห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี ส่วนการพิจารณากาย จะอธิบายในตอนท้ายเพื่อไม่ให้สับสนกัน

เดินจงกรมวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ อารมณ์ภายในใจนี้จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ที่มีความปรากฏสัมผัสภายในใจอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ เป็นนิมิตของใจ จะเป็นอารมณ์หยาบ ๆ ก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์หยาบ ๆ จะเป็นอารมณ์ละเอียดก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์ส่วนละเอียด จะเป็นอารมณ์ทางโลกหรือทางธรรม จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจ หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ตาม ถ้าหากเราสลัดออกจากใจไม่ได้แล้ว ก็ต้องกำหนดรู้ **แต่อย่าไปกำหนดเอาวัตถุที่ให้เกิดอารมณ์เข้ามาอยู่ที่ใจ** ถ้าไปกำหนดเหตุให้ประกอบใจแล้วก็จะเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นที่ใจได้ เพราะอารมณ์ภายในใจแต่ละอย่างย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด ฉะนั้นเราจึงมาทำความเข้าใจกับเหตุของอารมณ์

นั้นให้ดี และกำหนดรู้เห็นเหตุของอารมณ์นั้น ๆ ให้ชัดและจริงตามเหตุนั้นว่าเกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน และให้มีสติรู้เหตุกำลังจะขยายตัวออกไปหาจุดต่าง ๆ เพื่อให้เหตุนั้นได้มีกำลัง

คำว่าเหตุนั้น คือเหตุภายในคือใจเป็นสำคัญ เพราะใจมีเชื้อของเหตุภายใน คือความไม่อิ่มพอแก่ความต้องการในสรรพวัตถุทั้งหลาย หรือในสรรพอารมณ์ทั้งหลาย ที่ใจยังมีความต้องการ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นอาหารเดิมอาหารหลักของใจมานาน ไม่รู้ว่ากัปกัลป์ไหน ๆ เกิดมาชาติไหนภพไหนก็อารมณ์ภายในใจประเภทนี้เป็นหลัก แม้ชาติปัจจุบันนี้ก็มีอารมณ์ประเภทไฟบรรลัยกัลป์กำลังขยายตัวออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปติดเชื้อให้มาเร่าร้อนเผาใจอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าธรรมารมณ์คือ อารมณ์ที่ฝังแน่นในส่วนลึกภายในใจ นี้แลจึงเรียกว่าต้นเหตุของอารมณ์ภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เพียงเป็นสิ่งประกอบให้เหตุภายในได้พองตัวขึ้นเท่านั้น เมื่อใจได้สัมผัสเหตุประเภทใด ย่อมติดใจในเหตุนั้น ๆ จนไม่ยอมที่จะปล่อยวาง และนำเอามาตรึกตรองครุ่นคิดจนติดใจ จึงเรียกว่าอารมณ์ฝังใจ

อารมณ์อยู่ในที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น ถ้าเรากำหนดดูอารมณ์ภายในใจก็เท่ากับเรากำหนดดูใจไปในตัว ใจมีอารมณ์แห่งความโลภก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความโกรธก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความลุ่มหลงก็ให้รู้ อารมณ์นี้เองจึงเป็นเครื่องวัดใจได้ดี ถ้ารู้เห็นว่าอารมณ์มีที่ใจแล้ว ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ให้เห็นใจไปในตัว อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจได้ เราก็ต้องมีสติกำหนดให้อารมณ์ให้อ่อนกำลังลง และดับไปได้เช่นกัน **ข้อห้ามที่สำคัญ เราอย่าส่งใจออกไปนึกถึงเหตุภายนอก** คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความอิจฉาพยาบาทกับใคร ๆ ทั้งสิ้น ถ้าใจไปนึกหาเหตุของอารมณ์ดังกล่าว ใจก็จะเกิดอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นที่ใจเอง และจะมีความเดือดร้อนเองว่าผลของอารมณ์ที่มีในใจเป็นอย่างนี้ ให้เอาสติกำหนดเพ่งดูจุดของอารมณ์นั้น ๆ ให้เห็นชัดภายในใจ ไม่นานอารมณ์ภายในใจก็จะอ่อนกำลัง นี้เป็นอุบายวิธีที่เราหนีไม่พ้น เราก็ต้องสู้แบบตัวต่อตัวด้วยกำลังสติ จะแพ้จะชนะก็ให้รู้ดีให้รู้กันในช่วงนี้ **นี้สงครามภายในก็ต้องอาศัยสติเข้าแผดเผา จดจ้องแบบไม่หนีหน้ากัน**

ก่อนที่เราจะหยุดเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่มุมสุดของทางเดินจงกรม และหันหน้าเข้ามาหาเส้นทางพนมมืออธิษฐานภายในใจว่า สาธุ ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ในครั้งนี้ ขอจงให้เป็นไป เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า พร้อมทั้งบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ตลอดผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งเทพเจ้าเหล่าเทวา สัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วในครั้งนี้โดยอนุโมทนาเองเทอญ เสร็จแล้วเดินออกจากทางเดินจงกรมโดยมีสติ เพื่อจะเข้าหาที่นั่งสมาธิภาวนาต่อไป เพื่อให้เป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกันไม่ให้ขาดวรรคตอน

การเตรียมตัวนั่งสมาธิ

การเตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ที่เราจะนั่งสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์จะย่อหรือพิสดารก็เอาตามความต้องการของเรา และแผ่เมตตาตนเมตตาสัตว์ จบแล้ว **ฆราวาสมีวิธีสมาทานศีล ๕ ต่อไป** เพราะการสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทางกายวาจา ที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำความชั่วทางกายวาจามาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้วมีการให้ทานเคยได้รักษาศีลได้เจริญเมตตาภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใด ๆ ก็ตาม นี้ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดีและเป็นกำลังให้แก่ใจ เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิรัติ ให้ศีลมีขึ้นในตนเองขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอำนวย ที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิรัติเอาศีลด้วยตนเอง เพราะการเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายและวาจานั้นแลเป็นตัวศีล

วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้

ให้ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ ครั้ง ต่อไปว่า

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ถ้าหากผู้ว่าคำบาลีไม่ได้ ให้นึกในใจทำเสียงเบา ๆ ดังนี้

๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด

๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคนอื่น

๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติผิดจากประเวณี

๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง

๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเอง ศีลจึงจะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้งไว้อย่างไร ใจก็ต้องรักษาความจริงให้ได้

กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้

อิมานิ ปัญจะสิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ เจตะนาหัง สีลังวะทามิ ว่า ๓ จบ เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง ถ้าเป็น พระ เณร ต้องสำรวจดูในศีล วินัย ของตนให้บริสุทธิ์เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลใจในภายหลัง

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิทั้ง ๒ วิธีนี้ เราจะนั่งทำสมาธิก่อนแล้วเดินจงกรมทีหลังก็ได้ หรือเราจะเดินจงกรมก่อนจึงนั่งทำสมาธิทีหลังก็ได้ นี้ก็เอาตามความสะดวกของตัวเราเอง หรือไม่สะดวกในการเดินจงกรม เราจะนั่งสมาธิภาวนาไปเลยทีเดียวก็ได้ เมื่อกล่าวคำสมาทานศีล ๕ แล้ว **ให้เตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาต่อไป**

ผู้ชายนั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ผู้หญิงจะนั่งเหมือนผู้ชายก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบตามความถนัดใจก็ได้ ข้อสำคัญ คือ นั่งในท่าสบาย และทำใจให้สบายนั่นเอง แล้วพนมมือขึ้นในระหว่างอก หรือระหว่างคิ้วแล้วนึกอธิษฐานภายในใจว่า

สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ ฯลฯ เหมือนกันกับคำอธิษฐานในวิธีเดินจงกรม เสร็จแล้วเอามือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงดำรงสติให้มั่นคงภายในใจ อย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอก อันจะทำให้ใจได้เกิดกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิด และเศร้าหมองฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ โดยความเผลอตัวให้ทำความเข้าใจกับตัวเองว่าขณะนี้กายเรานั่งอยู่ที่นี้และใจเราก็อยู่ที่นี้ ขณะนี้เรากำลังนั่งสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้ โดยให้เราได้ตั้งใจจริง ในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

นั่งสมาธิวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓–๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้เพื่อเป็นอุบายให้พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรมและรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมออย่าเผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองนึกว่า โธ

ในขณะใดที่เราไม่ได้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่ลมหายใจได้ล่วงเข้าไปเสียก่อนขณะนั้นก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือในขณะใดเราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรมในขณะนั้นเราก็เผลอสติและขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้นจึงให้เราตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดดูลมหายใจก็เผลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเองพร้อมกับคำบริกรรมจนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจ กับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี้เป็นวิธีที่ฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราเผลอตัวเมื่อไรก็จะรู้ทันที ทีแรกก็รู้สึกว่าจะทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อย ๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะเป็นธรรมดา การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน นี้เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมายเมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตามๆ กัน

นั่งสมาธิวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริกรรม คือพุทโธออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจหยาบก็รู้ว่าลมหายใจหยาบ และ

ก็กำหนดรู้ลมหายใจหยาบ ๆ นั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรามีความละเอียดก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูลมละเอียดต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียดเต็มที่ นี้แลจึงเรียกว่า เอกัคคตารมณ์คือ อารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตามๆ กันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจเรามีความละเอียด ใจมีความละเอียด ลมก็มีความละเอียดไปตาม ๆ กัน ความละเอียดของใจ ความละเอียดของลมหายใจมาบรรจบกันเมื่อไร เมื่อนั้น รัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกายไปในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ปรากฏว่า กายเราใหญ่ขึ้นพองขึ้นผิดปกติธรรมดา เช่น ขาแขนลำตัวศีรษะก็จะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหนก็จะตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าปรากฏเห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าว ก็ให้เราตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้น ๆ ไว้อย่าให้เผลอ ไม่นานประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง บางทีนั่งภาวนาอยู่จะปรากฏว่าสูงขึ้น ๆ บางทีก็จะปรากฏว่าเตี้ยลง ๆ บางทีก็จะปรากฏว่ากายหมุนตัว บางทีปรากฏว่าเอนไปข้างนั้น และเอนไปข้างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรายังมีสติอยู่นั่นเอง จะปรากฏว่ากายเราเป็นลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของใจ ที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น มันเกิดขึ้นเองและก็จะดับไปเอง บางครั้งจะปรากฏว่า ลมหายใจเล็กเข้าทุกทีๆ การหายใจก็จะปรากฏว่า หายใจสั้นเข้าทุกที ๆ ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้ เราไม่ต้องกลัวนั้นแหละ คือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติกำหนดรู้ลมหายใจเล็ก ๆ นั้นไว้อย่าให้เผลอ ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจสั้นและมีสติกำหนดรู้ จนกว่าลมหายใจจะหมดไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้ว ก็จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้อยู่เฉย ๆ เท่านั้น บางครั้งก็จะเกิดความสว่างรอบตัว บางครั้งก็จะมีความสว่างเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสว่างรอบตัวอย่างกว้างขวาง คำว่าตัวนั้นหมายถึงผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจ ก็จะเจิดจ้าแพรวพราวเป็นน่าอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือนความเบากาย ความเบาใจ และความสุขกายสุขใจแทบ

ตัวจะลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความสุขนี้ต่อไป ถ้าใครเคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย สมาธิคือความสงบนี้เอง ก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว

และขอย้ำเพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านสักนิด ขณะนี้ท่านเป็นนักปฏิบัติ มีความมุ่งหวังและตั้งใจว่า เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใคร ๆ ก็มุ่งหวังปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบ เพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้นผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ มาก่อน ถึงจะทำความสงบนั้นก็ทำได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบลึกจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือความสุขกายสุขใจ บางทีอาจมีเครื่องเล่นคือ อภิญญาญาณ คือมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องอดีต อนาคตและรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และมีจักขุญาณบ้าง โสตญาณบ้าง คือมองเห็นด้วยตาภายใน หูภายในหรือแสดงฤทธิ์ในวิธีต่าง ๆ ได้ หรือรู้วาระจิตของคนและสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นก็จะติดความรู้ในญาณของตนแบบไม่รู้ตัว ญาณดังกล่าวนี้ ก็จะทำให้คนคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์ได้ง่ายที่สุด เพราะเชื่อในญาณของตัวเอง เช่น ในครั้งพุทธกาลมีพระ ๓๐ รูป ไปเจริญสมถะเพื่อความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว ก็มีความสุขใจ ความสุขกาย และรักษาความสงบนั้นได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่า นี่พวกเราหมดกิเลสตัณหาอวิชชาแล้ว พวกเราได้ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะราคะตัณหาพวกเราไม่มีไปเถอะ ไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้รับพยากรณ์ แล้วพากันเดินมาจวนจะเข้าวัด พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่าดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อน ทีหลังจึงเข้ามาหาเรา พระอานนท์ก็ออกไปดักทางแล้วบอกดังคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง ภิกษุ ๓๐ รูป ก็พากันเข้าไปในป่าช้านั้น ๆ เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตายหงายท้องอยู่แบบสด ๆ ร้อน ๆ เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ้าชิ้นหนึ่งจะปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูป นั้นก็กรูเข้าไปรุมล้อมดูด้วยความอยากเห็น ต่างองค์ก็ต่างดู ต่างองค์ก็ต่างคิดไปในอารมณ์แห่งความใคร่ ความกำหนัด ไฟของราคะจึงเกิดขึ้นภายในใจจนถึงขีดแดง ผลที่สุดอรหันต์ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้องโวยวาย ขึ้นทันทีว่า

พวกเรายังมีราคะตัณหาวิชชาอยู่ จากนั้นก็พากันเจริญด้วยปัญญา พิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไปพิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อใจรู้เห็นจริงตามปัญญาธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุดก็บรรลุอยู่ในป่าช้านั่นเอง

เห็นไหมละท่าน สมาธิคือความสงบนั้นก็ยังทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี่ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ก็ยังมีนักปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิด ในผลการปฏิบัติในสมถะมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่านเคยได้ผ่านไปแล้วเข้าแก้ไขก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมถะโดยไม่มีทางออก ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภาวนาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูปแล้ว ก็จะไม่มีใคร ๆ เข้าแก้ไขได้เลย และก็จะเป็นอรหันต์ดิบอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย

เพราะในสมัยนี้ไม่มีซากศพแบบสด ๆ ร้อน ๆ นอนอยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อย ๆ พากันนั่งคอย นอนคอยตัวปัญญาให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ทำไมปัญญาจึงไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันบ่นแล้วบ่นอีก คอยปัญญาแล้วคอยปัญญาอีก ทำความสงบแล้วทำความสงบอีก สงบลึกเท่าไรก็ไม่มีปัญญาจนนักภาวนาอ่อนใจ **ฉะนั้นจะให้ข้อคิดสักนิดเพื่อได้พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใครบ้าง องค์ไหนบ้าง ที่ทำสมาธิมีความสงบไปหน้าเดียว และได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์** นอกจากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูปดังได้อธิบายมาแล้วทั้งนั้น ถ้าหากเราพิจารณาหวนกลับความเป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่เป็นมา ทุกองค์ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญญามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ในสมัยนี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรกท่านก็พิจารณาด้วยปัญญามาก่อน แล้วจึงทำความสงบ เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้ว **ก็ตั้งใจคิดพิจารณาไปตามสรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลายนานาชนิดให้เป็นไปตาม ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญญาเกิดขึ้นเหมือนกับเราเลย มันจึงไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน** หรือเหมือนกันกับเราขุดดินเตรียมหลุมมะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้ต้นมะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุมนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการจะให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหาเชื้อมาปลูกเอง มันจะเกิดขึ้นได้ไหม นี่เพียงให้ข้อคิดนิดเดียวเท่านั้น

นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอากายส่วนนั้น เป็นจุดยืนของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่าให้เผลอ ถึงลมหายใจและคำบริกรรมมีอยู่ก็ให้เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจและคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเลือนลางไป ใจก็จะเขวจากกายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย ฉะนั้นจึงให้สติกับผู้รู้ เพ่งดูกายส่วนนั้น ๆ อย่างใกล้ชิด จะเป็นตำหนิแผลเก่า ๆ ก็ได้ จะเป็นส่วนด้านหน้า หรือส่วนด้านหลังก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้มีความขัดข้องและฝืนความรู้สึกภายในใจ ครั้งแรกก็ให้เราสมมติรู้ ตามสีสันลักษณะของกายส่วนนั้น ๆ ตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะผิวพรรณอย่างนั้น และอยู่ในที่นั้น ๆ ส่วนหนังเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้ก็เพราะว่าความตั้งใจและสติเรายังอ่อน ฉะนั้น จึงให้กำหนดดูกายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็ก ๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช้สายตาเพ่งดู ก็จะไม่เห็นรูเข็มและปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทางจะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้สายตาจดจ่ออยู่กับรูเข็ม และปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี้ฉันใด การเพ่งดูกาย ก็อาศัยสมมติให้รู้เห็นกายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้นให้มีส่วนจำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจดจ่อจี้ลงไปในจุดนั้น ๆ โดยจิตสำนึกว่า มีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้าชำนาญแล้วก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ อยู่ ต่อไปเราจะกำหนดให้กายส่วนนั้น ๆ เปื่อยเน่าไปทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุดออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี

การกำหนดดูกายเพ่งกาย ก็เพื่อให้ใจได้ตั้งอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ เพื่อให้ใจได้มีหลักเหมือนกันกับนกที่บินอยู่ในอากาศ ก็จำเป็นต้องหาต้นไม้เป็นที่จับ เพื่อได้พักผ่อนเอากำลังใจก็เหมือนกัน ก็ต้องหากายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่ของใจ และมีสติกำหนดจดจ่อรู้ในกายส่วนนั้น ๆ ใจก็จะไม่ได้คิดโน้นคิดนี้เหมือนกับที่เคยเป็นมา

นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจขณะเดินจงกรมนั่นเอง แต่เรามากำหนดรู้อารมณ์ในขณะนั่งสมาธิ ย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา ความสะเทือนภายในกายไม่มีจึงถนัดใจในการสังเกตดูอารมณ์ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วย อารมณ์แห่งความสุขก็รู้ชัด อารมณ์แห่งความทุกข์ก็รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มีสติรู้ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะตัณหาก็รู้ชัดทั้งนั้น อารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้รอบด้าน และหมุนไปได้ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผลอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติ คือ อารมณ์ดี อารมณ์ชั่วที่สืบทอดให้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าอะไรเป็นต้นอะไรเป็นปลาย คือ หมุนไปเวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอาเองว่า เป็นอารมณ์ใหม่อยู่ตลอดไป และตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ทางไปทางมาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่าผู้หลงโลกหลงสงสารก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส **ตัวกิเลสตัณหา อวิชชาคือตัวก่อให้อารมณ์รัก อารมณ์ชัง เกิดขึ้นที่ใจ มีในใจและตั้งอยู่ที่ใจ**

เหตุนั้นการกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของอารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาของอารมณ์ได้ชัด และเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายลำเลียงและตัดสะพานของกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจแล้วก็ไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทางได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการคมมีดเราก็ต้องลับมีด ถ้าเราไม่ต้องการความร้อนเราก็ต้องดับไฟ **ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับทุกข์เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์อารมณ์ของความทุกข์ก็แสดงออกมาจากใจ**

ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น อารมณ์ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน ถ้าเราอยากรู้ใจ เราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับความร้อนของไฟ ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉันนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจนี้ ไม่ใช่จะให้กำหนดอยู่นาน เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่า เกิดจากเหตุอันนี้ ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป เหมือนเราตรวจเห็นข้าศึกแล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิงเข้า

ใส่ให้ถูกข้าศึกทันที เหมือนยิงเนื้อก็ไม่ต้องเล็งบีนไว้นาน เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหาวิธีดับ ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อจะตัดสายทางมาของกิเลสตัณหาคือความไม่อิ่มพอในกามทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพานและทำลายกงกรรมของวัฏจักรให้พินาศย่อยยับ และขาดจากการสืบต่อกันโดยสิ้นเชิง นี้ก็เพราะมาเห็นจุดเป้าหมายค่ายทัพของกิเลสตัณหา ว่าเกิดจากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติปัญญาศรัทธาความเพียรเข้าไปประเบิดค่ายให้มันดับไป ทั้งเชื้อชาติโคตรตระกูลสูญพันธุ์โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกันกับเขาทำสงครามเขาก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญ เขาชกมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อค และหวังชนะด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปในบางครั้ง ก็ตามแก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที่ นี่แหละนักปฏิบัติถ้าปฏิบัติไม่จริง จะถูกกิเลสตัณหาน็อคจนไม่มีประตูจะสู้ ไม่ยอมพีตซ้อมสติปัญญา ปล่อยให้กิเลสตัณหาเหยียบย่ำเอาจนตัวแบน

ฉะนั้น เราเป็นนักปฏิบัติผู้มีศักดิ์ศรี มีความตั้งใจมั่นหมายที่จะทำลายข้าศึกคือกิเลส เราก็ตั้งเข็มทิศหมุนไปให้ตรงในจุดภายในคืออารมณ์ของใจ เพื่อจะได้วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป

อุบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญา

จากนี้จะได้อธิบายวิธีการพิจารณาด้วยปัญญาพอเป็นแนวทาง

การพิจารณานี้ก็ต้องเอาความรู้เห็นในสมถะ ในวิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิในวิธีที่ ๓-๔ ของสมถะมาเป็นอุบายพิจารณา เพราะการพิจารณากายไปตามความเป็นจริง ก็เพื่อให้ใจได้รู้ความจริงของกาย เพื่อไม่ให้หลงกายและหลงตน และให้ใจได้รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ภายในกาย และบั่นทอนความยึดถือกายนี้ ว่าไม่มีสาระเป็นตัวอนัตตา ที่สมมติโลกทั้งหลายว่าตัวตน ก็เพราะไม่รู้ตามความจริงของกายนั่นเอง ฉะนั้น การพิจารณากายก็ต้องมองกันหลาย ๆ ด้าน เพื่อหาเหตุผลประกอบเปรียบเทียบเพื่อให้ใจได้ยอมรับตามความจริงของปัญญา

ฉะนั้น การพิจารณากายจึงไม่มีกำหนดและขอบเขตการพิจารณาด้วยปัญญาก็ต้องอาศัยสัญญาเป็นเส้นทาง เพราะสัญญาความจำนั้น เมื่อเราได้จำในวัตถุ

สิ่งไหนมาเราควรจะประกอบปัญญาพิจารณาอย่างไร จึงจะเข้ากัน ถ้าเราใช้ไม่เป็นก็มีอันตรายแก่ตัวเอง ถ้าเราใช้เป็นก็มีคุณได้กับเหตุกับผล เพราะสัญญาความจำได้ยังเป็นมีดสองคมหรือเหมือนกับไฟ ถ้าเราใช้ไม่เป็นก็เป็นโทษ ถ้าเราใช้เป็นก็เป็นคุณ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นมีดสองคมเช่นเดียวกัน ถ้าสัญญาไปจำมาแล้ว ถ้าเราเอามาวิจารณ์ผิดก็เป็นพิษขึ้นที่ใจ และยังเป็นไฟเผาใจตัวเองได้ และก็ยังเป็นเส้นทางให้กิเลสตัณหาได้พองตัวไปตาม ๆ กัน และยังเป็นเครื่องมือให้สังขารจิตได้ปรุงแต่งพรรณนาความดีใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะไปไม่มีทางสิ้นสุด และยังทำให้ใจเรามีความยินดีกำเริบไปตามความกำหนัดอีกด้วย ถ้าสัญญาจำเอา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาแล้ว ถ้าประกอบด้วยปัญญาพิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ได้ และใจก็รู้เห็นถูกต้องตามปัญญา ก็จะนำพาให้เกิดซึ่งความเบื่อหน่าย คลายจากความกำหนัดยินดี

ฉะนั้นเมื่อหากสัญญาไปจำสิ่งไหนมาแล้ว ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาตัดสินชี้ขาดแต่ฝ่ายเดียว ถ้าเรามอบหน้าที่ให้กิเลสตัณหาเป็นผู้นำแล้ว มันก็จะพาสัญญาที่จดจำสิ่งต่าง ๆ มาได้นั้นไปในเส้นทางของกิเลสตัณหาแต่ฝ่ายเดียว รูปก็มีแต่รูปที่น่าเชยชม สังขารก็ปรุงแต่งเรื่อยไป ว่ารูปดีอย่างนั้น รูปสวยอย่างนี้เรื่อยไป ใจก็เออออห่อหมกไปตามกิเลสตัณหา สังขารเห็นว่าได้ท่าของตัวเองแล้ว ก็มีกำลังคิดพรรณนารูปในอดีตที่เป็นมาอย่างไร ก็จดจำพรรณนารูปนั้นไปในวิธีต่าง ๆ ให้ใจได้เพลินไปทั้งวันคืนเดือนปี และเพลินมาแล้วในอดีตไม่รู้ว่ากี่กัปกี่กัลป์ ก็เพลินมาจนถึงปัจจุบันนี้ และจะเพลินไปในอนาคตอีกไม่รู้จะไปถึงไหน และไม่มีที่สุด เสียงก็เหมือนกัน พรรณนาความสนุกสนานร่าเริง ใจก็เกิดความร่าเริงไปด้วย กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ตาม สังขารตามปรุงแต่งก็ปรุงไปแต่งไป สิ่งที่เน่าก็แต่งให้หอม สิ่งที่ทุกข์ก็แต่งว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนก็แต่งให้เที่ยง สิ่งที่เป็นอนัตตาก็แต่งว่าเป็นอัตตาตัวตน ใจที่มีอวิชชาปิดบังมืดบอดอยู่แล้ว ก็ยินดีใฝ่ฝันตาม ผลสุดท้ายก็ไม่มีผลอะไรให้ใจมีความสุข และใจก็ยังไม่เข็ดหลาบทั้ง ๆ ที่กิเลสตัณหาได้ต้มตุ๋นเอาจนหมดเนื้อประดาตัวก็ยังไม่กลัวภัย ยังมีกำลังใจคิดสู้อยู่ตลอดเวลา นี้แลเมื่อสัญญาจำรูป เสียง ฯลฯ มาได้แล้ว ถ้าให้กิเลสตัณหาดำเนินเดินเรื่อง ต้องเป็นอย่างนี้ทุกราย ไม่ว่าคนในฐานะใดย่อมเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าในกัปไหน ๆ ภพไหน ๆ ใจที่ยังเชื่อถือกับกิเลสตัณหาอยู่ตราบใด รางวัลของใจก็คือน้ำตา

เหตุนั้นถ้าสัญญาไปจำเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะมา ไม่ว่าจะเป็นอดีตอนาคตหรือปัจจุบัน ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นผู้ดำเนินการ โดยอาศัยไตรลักษณ์เป็นพยานหลักฐาน อันเป็นเหตุผลที่เป็นธรรม เช่น จำรูปมาได้ก็เอามาวิจัยตามหลักความจริง และวิจารณ์ไปในแง่ต่าง ๆ ให้ใจได้รู้เห็น แต่ก่อนมาใจเราพลอยตามกิเลสตัณหามาตลอด แต่บัดนี้ก็ต้องใช้ยุทธวิธีเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรู้ของใจ ความเห็นของใจเสียใหม่ เพื่อให้ใจได้รับความรู้ที่เป็นจริงตามปัญญา ความรู้ของใจต่าง ๆ ที่เป็นมาก็จะค่อยถอนตัวออกมาสู่หลักเหตุผล เพราะไตรลักษณ์เป็นหลักความจริงอยู่ตลอดเวลา เช่น พิจารณากายที่ใจได้เคยยึดถือว่าตนเรามาเป็นเวลานาน ฉะนั้นจึงพิจารณากาย แยกแยะกายออกเป็นชิ้นเป็นส่วน เพื่อให้ใจได้รู้เห็น คำว่าตนอย่างละเอียด คือใจ ตนอย่างหยาบคือกาย ก็อาศัยอาหารอย่างหยาบเป็นสิ่งหล่อเลี้ยง มีข้าว ปลา อาหาร เป็นต้น ตนอย่างละเอียด ก็อาศัยอารมณ์ของใจที่ได้มาจากอายตนะและขันธ์ห้ามาเป็นที่หล่อเลี้ยง

ฉะนั้น เราก็ต้องเปลี่ยนอาหารของใจอีกด้วย เพราะความคิดเห็นของใจอันดั้งเดิมที่ถือว่า ตัวตนนั้นก็เพราะความเข้าใจผิดของใจเอง ฉะนั้นจึงหยิบยกเอารูปมาพิจารณาให้เป็นไปตามความจริง เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแต่ละอย่างก็ต้องทำให้ใจได้ลุ่มหลงมาเป็นเวลานาน รูป เสียง ที่หลงในเบื้องต้น ก็คือรูปตัวเราเอง ถ้าเราหลงรูปเราแล้วก็พลอยหลงรูปอื่น ๆ อีกต่อไป ว่าเป็นที่น่ารักน่าใคร่ ก็เข้าใจในรูปว่าสวยงามน่าสัมผัส เสียงก็เป็นสิ่งสนุกสนานร่าเริงบันเทิงใจ กลิ่นก็เป็นสิ่งที่หอมหวนชวนดม รสก็น่ารับประทานอันทำให้ใจได้ติดพัน โผฏฐัพพะก็น่าสัมผัสไม่อยากจะให้เหินห่างวางมือ อยู่ที่ไหนไปที่ไหนใจก็ใฝ่ฝัน ก็เลยถือว่า เป็นเรื่องสำคัญกว่าธรรมไป นี้เป็นความคิดเห็นฝ่ายต่ำ ถ้าเป็นมีดก็จะคอยเอาปาดคอตัวเองให้ตายเพราะความโง่ของใจ ฉะนั้นสิ่งที่จะพอให้ใจได้หมุนตัวกลับมาได้ ก็ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้นแหละดีกลับคืนคือ ทวนกระแส เช่น ใจ ติดในรูป ก็เอารูปนั้นแหละมาวิจัยใคร่ครวญตามหลักความจริง คือ กำหนดพิจารณาให้เป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็แยกธาตุดินออกไปให้เป็นชิ้นส่วน ขณะที่เราพิจารณาแยกส่วนอยู่นั้น ก็ให้เราได้รู้เห็นส่วนของกายนั้น ๆ ไปทุกครั้ง

ฉะนั้น จึงให้กำหนดเพ่งดูกายมาตั้งแต่วิธีการทำสมถะ เมื่อเราได้กำหนดรู้เห็นกายมาแล้วอย่างไร บัดนี้เราก็เอามาพิจารณาให้รู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เหมือนกัน ถ้าเราพิจารณากายไม่รู้เห็นกายใจก็ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ถ้าเราพิจารณากายใจก็รู้เห็นกาย จะพิจารณาให้เป็นไปในไตรลักษณ์ ใจก็รู้เห็นด้วย นั้นแลใจจึงจะรับความจริงของปัญญา ถ้าพิจารณาว่ากันตามสูตรที่เรียนมาแล้ว จะว่าอย่างไรใจก็ไม่เกิดความเบื่อหน่าย เพราะใจไม่เห็น การพิจารณาให้ใจได้รู้เห็นกายไปพร้อม ๆ กัน กับปัญญานี้เองจึงได้ชื่อว่ารู้จริงเห็นจริง เช่นพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ให้ใจรู้เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จะพิจารณา เนื้อ เอ็น กระดูก ก็ให้ใจรู้เห็นเนื้อ เอ็น กระดูกว่าเป็นลักษณะสัณฐานอย่างไร อยู่ที่ไหน ถ้าเราพิจารณากายกำหนดเอามีดปาดออกมาข้างนอกเป็นกอง ๆ ก็ให้ใจรู้เห็นกายที่ปาดออกมานั้นเป็นกอง ๆ ไป ก่อนจะกำหนดปาดกายส่วนไหน ก็ให้พิจารณากายส่วนนั้นลงสู่ไตรลักษณ์ทุก ๆ ครั้ง คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา อันเป็นแกนนำของปัญญาได้เป็นอย่างดี และก็มีหลักฐานภายนอกยืนยันอันเป็นหลักความจริงอยู่ตลอดเวลา เช่น ความทุกข์ใครก็ย่อมเห็นอยู่แล้วในที่ต่าง ๆ อยู่ตามโรงพยาบาล หรือที่คุมขังของนักโทษและเรือนจำ ก็เป็นหลักฐานว่ามีความทุกข์ทั้งนั้น เช่น ทุกข์ประจำตัวคนอื่นเราก็รู้ แม้ทุกข์ประจำตัวเราก็ต้องรู้ ก็ทุกข์ภายในกายและทุกข์ภายในใจ

ฉะนั้น ใครที่เกิดมาในโลกนี้แล้ว ย่อมประสบพบเห็นด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าคนในฐานะอย่างไรย่อมได้รับด้วยกัน เช่น ปวดหัว ปวดตา ปวดแข้ง ปวดขา ปวดเอว ปวดสารพัดปวด เรามีกายเท่าไร ก็ปวดเท่านั้น เป็นทุกข์เท่านั้น บางทีก็ทุกข์น้อย บางทีก็เป็นทุกข์มาก และก็ทุกข์เพราะการอยู่การกิน หาอยู่หากิน ดิ้นรนอยู่ตลอดวันตลอดเดือน ตลอดปี ตลอดชาติ จนถึงวันตาย ทุกข์เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วยนานาชนิด แทบจะเอาชีวิตไปไม่รอดและก็ไม่รอดจริง ๆ ด้วย ทุกข์นี้มาพร้อมกันกับความเกิดอยู่ในท้องแม่ก็เป็นทุกข์ ออกจากท้องแม่มาแล้วก็เป็นทุกข์ ทุกข์จนถึงครั้งสุดท้ายคือตาย ตายไปแล้วเกิดใหม่อีกก็เป็นทุกข์อีก ทุกข์ก็เป็นทุกข์อย่างเก่านั้นแหละ แต่เราก็วิ่งเต้นขวนขวายหาสิ่งมาปิดบังทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่หาปิดได้ไม่ เพราะมีเชื้อไฟพาให้ทุกข์อยู่ภายในคือใจ ก่อนกายใจจะวิ่งแสวงหาสิ่งที่มาบำบัดทุกข์เพื่อกลบทุกข์ ก็เพราะใจมีความอยากและใจเป็นผู้สั่งหามา

กายที่แสดงความทุกข์ขึ้นในใจเดี๋ยวนี้ก็ใจเป็นผู้รู้ และต้องการในสิ่งนั้น ๆ แต่ใจหารู้ไม่ว่าสิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ และเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ฉะนั้น การพิจารณากายทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้ใจได้รู้เห็นว่าอะไรเป็นเรา อะไรเป็นของของเรา เพื่อให้ใจได้รู้เห็นที่เกิดของความทุกข์ เห็นที่ตั้งอยู่ของความทุกข์ เพราะทุกข์ก็ยังอาศัยธาตุ เกิดจากธาตุ ตั้งอยู่ได้เพราะธาตุ และจะกลับไปเป็นธาตุตามเดิม นี้แลสายทางของรูปกายที่เราอาศัยอยู่นี้ มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และแตกสลายไปในที่สุด ในขณะนี้เราอยู่ในท่ามกลาง เพราะการเกิดเราก็ได้เกิดมาแล้ว ความตายก็จวนเจียนเวียนเข้ามาใกล้ทุกที ชีวิตความเป็นอยู่ก็สั้นเข้าทุกที อาการของกายทุกส่วนก็เพียงอาศัยกันไปเป็นวัน ๆ เท่านั้น ไม่นานกายกับใจก็จะแยกจากกันไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิด มีทุกข์เท่านั้นเกิด นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับ มีทุกข์เท่านั้นดับ ถึงตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้ก็มีทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ คือ ทุกข์ในเบื้องต้น คือเกิด การเกิดของกายทีแรกจะมีอะไรเป็นสิ่งสำคัญเล่า ก็มีเพียงหยดน้ำมันของบิดามารดาผสมกันรวมตัวเข้าเป็นก้อนเลือดเท่านั้นเอง ต่อมาก็แตกเป็นตุ่มห้าตุ่ม คือ ตุ่มของหัวตุ่มของแขนสองแขน ตุ่มของขาสองขา ต่อมาก็เป็นหัว เป็นแขน เป็นขา ยื่นออกเป็นหัว เป็นหู เป็นตา เป็นปาก เป็นลิ้น เป็นตัว และก็แตกออกเป็นนิ้วมือ แตกออกเป็นนิ้วเท้า แล้วก็เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นเนื้อ เอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อยไป และน้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมูตรไป สิ่งเหล่านี้ก็เกิดมาจากก้อนเลือดก้อนเดียวที่อยู่ในท้องแม่นั่นเอง จะมายึดถืออะไรเป็นตัวเราสำคัญนักหนา เมื่อถึงกาลเวลาก็ออกจากท้องแม่มานอนอยู่ในเบาะตัวแดง ๆ ไม่รู้ภาษาอะไรของพ่อแม่เลย แต่ถึงขนาดนั้นก็มีความทุกข์และร้องอยู่ตลอดเวลา ตัวอนิจจังคือการเปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่เป็นก้อนเลือดนั่นเอง มีความทุกข์อยู่ที่ไหนตัวอนิจจังก็อยู่ในที่เดียวกัน และตัวอนัตตาก็ปฏิเสธความเป็นเรา เป็นตัวตนของเราอยู่ตลอดเวลา แต่เราขาดปัญญาการพิจารณาหยั่งรู้หลักความจริง จึงเข้าใจเอาเองว่าเป็นตัวเรา ส่วนธาตุขันธ์

ทั้งหมดนี้ยังปฏิเสธต่อเราอยู่เสมอ แต่เราไม่รู้ตัวและเข้าใจว่าธาตุขันธ์นี้เป็นเราอยู่เรื่อยไป เมื่อธาตุขันนี้เกิดวิบัติไปก็เป็นทุกข์ อยากให้เป็นความสุขอยู่ตลอดไป เพราะกายนี้เป็นก้อนทุกข์ จะให้เป็นสุขได้อย่างไร เมื่อก้อนทุกข์มีแล้ว จำเป็นต้องวิ่งเต้นขวนขวายหาสิ่งต่าง ๆ มาบำบัดทุกข์พออยู่ได้ไปเป็นวัน ๆ เมื่อถึงกาลเวลาแล้วถึงจะหาสิ่งใดมาเยียวยาก็ไม่ได้ผล ทุกคนก็ย่อมลงสู่จุดเดียวกัน เพียงมีแต่กายอย่างเดียวไม่มีใจครองแล้ว กายนี้จะไม่มีค่าราคาเลยเห็นไหม กายที่ไม่มีใจครองเขาเอาไปเผาตามเมรุ ตามป่าช้า จะมีคุณค่าอะไรถึงจะให้ฟรี ๆ ก็ไม่มีใครยอมรับ ถึงจะเพิ่มเงินสักหมื่นบาทให้เอาร่างกายที่ไม่มีใจครองนี้ไปนอนร่วมห้องด้วยก็ไม่ยอมเอา นี้ขอให้เรามองให้ลึก พิจารณาให้ละเอียดเบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบและเต็มไปด้วยของไม่สะอาดด้วยประการต่าง ๆ นี้ก็เป็นความจริงอยู่แล้ว

เพราะร่างกายทั้งหมดนี้ก็เกิดอยู่ในสถานที่สกปรก และเอาสิ่งที่สกปรกมาปรุงให้เป็นรูป และก็อยู่ในความสกปรกนั้นจนกว่าจะออกมาได้ก็หลายเดือน ถึงออกมาได้แล้วก็ต้องหาสิ่งที่สกปรกมาทะนุบำรุง เช่น น้ำนมแม่ก็เป็นของสกปรกอยู่แล้ว แต่เราก็รับประทานได้ ตลอดอาหารการบริโภคทุกชนิดก็ล้วนแล้วเป็นของสกปรกทั้งนั้น หรืออาหารทั้งหมด ถ้าเราไม่รับประทาน ให้เก็บเอาไว้ อาหารนั้นก็บูดเน่าทั้งหมด และอาหารทุกประเภทก็เอามาจากธาตุ และก็เป็นก้อนธาตุอยู่ในตัวของมันเสร็จถึงเราจะนำมาทำเป็นอาหาร แต่อาหารก็เป็นธาตุเรียกว่าอาหารธาตุ เมื่อเราเอามารับประทานก็เพื่อบำรุงธาตุ เพราะร่างกายนี้ก็เป็นธาตุ อาหารที่มาหล่อเลี้ยงก็เป็นธาตุ ก้อนธาตุก็ต้องอาศัยก้อนธาตุบำรุงรักษากันไปและอยู่กันไป ถึงมีอาหารหวานคาวมาบำรุงรักษามากเท่าไรและอย่างดีมีรสชาติสักเท่าไรก็ตาม กายนี้ก็พออิ่มได้แต่ละมื้อเท่านั้น ถึงร่างกายได้รับรสอาหารดี ๆ **แทนที่จะหนุ่มแน่นหรือชะลอความแก่ไว้ได้ก็ไม่เลย ร่างกายนี้ไม่อยู่ในอำนาจใคร ๆ ทั้งสิ้น** ถึงจะมีเงินทองกองสมบัติมากมาย ร่างกายนี้ก็จะแก่เรื่อยไป และไม่พึงเสียงใคร ๆ ทั้งสิ้น แม้การเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นเงาตามตัว ยิ่งมีความแก่มาก การเจ็บป่วยก็มากไปตาม ๆ กัน มีทั้งแก่มี

ทั้งเจ็บบวกกันอยู่อย่างนี้ ความทุกข์ก็เป็นทวีคูณ ทุกข์เพราะห้ามแก่ไม่ได้ เป็นทุกข์เพราะห้ามการเจ็บป่วยไม่ได้ ขนาดนั้นใจก็มองไม่เห็นความเป็นมาและความเป็นอยู่ของกายเลย

นี้ก็เพราะเราไม่มีปัญญาพิจารณาดูธาตุขันธ์ร่างกายของตัวเอง จึงได้พยายามแสวงหาสิ่งภายนอกมาปกปิดอยู่เสมอ ถึงจะมีการประดับประดาตกแต่งร่างกายเสริมสวยให้ร่างกายก็เอาเถอะ จะลงทุนเป็นเงินล้านเพื่อหาวิธีแก้ไข เพื่อไม่ให้ร่างกายนี้แก่ไม่ให้ร่างกายนี้เจ็บก็แก้ไขไม่ได้ เพราะสายทางเขาเป็นอย่างนี้ **ผลที่สุดก็มารวมกันตายกองกันอยู่ในโลกนี้เอง จะมีเงินเป็นล้านเพื่อมาทำพิธีห้ามความตายไม่ได้** เพราะหน้าที่ของธาตุขันธ์ เมื่ออยู่ได้ถึงกาลถึงเวลาแล้ว ก็กลับลงไปสู่ธาตุเดิมของเขานั่นเอง ฉะนั้น กายทุกส่วนจะห้ามปรามไม่ได้บังคับไม่ได้ เพราะเป็นหน้าที่ของเขา เช่น ตา หู เราจะบังคับไม่ให้ บอด หนวก ไม่ได้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จะบังคับให้คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

เพราะเรื่องของกายย่อมเป็นไปตามไตรลักษณ์จนถึงที่สุดคือตาย ถึงจะเกิดอีกในชาติใหม่ ก็แก่เจ็บตายในชาติใหม่ต่อไป เกิดเท่าไรก็แก่เจ็บตายเท่านั้น จะว่าโลกนี้คือโลกเกิด โลกตาย ก็ไม่ผิด ถ้าเกิดมาแล้ว แทนที่จะได้ชมลูกชมหลานสนุกสนานร่าเริงในกามคุณให้สมใจตามความต้องการ ก็ยังเกิดความผิดหวังไป ไม่สมหวังกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น และไม่อิ่มในอารมณ์ที่รักที่ใคร่ ใจยังไม่อิ่มพอก็รีบตายกันไปเสีย จะว่าโลกอันผิดหวังก็ไม่ผิด

เหตุนั้นเราก็จึงยกเรื่องที่ผิดหวังทั้งหลายมาคิด เพื่อให้จิตเรามีความรู้เห็นสภาพความเป็นจริง และให้ใจเราได้กลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันไม่มีที่สิ้นสุด และเกิดตายมาแล้วหลายกัปหลายกัลป์ และก็ยังจะติดพันในความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต่อไปในอนาคตอีก ไม่รู้ว่าจะเกิดแก่เจ็บตายไปถึงไหน ทำไมเราจึงไม่อิ่มไม่เบื่อ จะเกิดมาชาติไหนภพไหนก็จะมีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างเดิมนี้เอง และก็จะเป็นไปตามไตรลักษณ์ คือ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจเหมือนเดิม

ถึงจะแสวงหาทรัพย์สมบัติได้มากน้อย ก็จะเป็นวัตถุของโลกทั้งหมด เพราะวัตถุนี้มีอยู่ในโลก เป็นของประจำโลก ถึงหามาได้ก็เอามาใช้อยู่ในโลก เกิดมาชาติก่อน ๆ ก็มาอาศัยวัตถุของโลก เกิดมาในชาตินี้ก็มาอาศัยวัตถุของโลก เราจะเกิดชาติต่อไปก็จะอาศัยวัตถุของโลกนี้ทั้งนั้น ไม่นานก็จะตายจากวัตถุของโลกนี้ไปอีก คนที่ยังไม่ตายก็จะสืบทอดกันต่อไป และก็จะตายลงไปสู่จุดเดียว คือ ดิน น้ำ ลม ไฟด้วยกันทั้งนั้น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายก่อนท่านจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และพระขีณาสพเจ้าได้นั้น อันดับแรกท่านก็ได้มาพิจารณาด้วยปัญญาของท่าน และใจก็รู้เห็นสภาพความเป็นจริงว่า ร่างกายทั้งหมดนี้เกิดจากธาตุ อยู่ได้เพราะธาตุ และตายลงไปสู่ธาตุโดยไม่มีสาระใด ๆ จึงพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้เห็นว่า ร่างกายนี้เหมือนกันกับฟองน้ำ เมื่อตั้งขึ้นแล้วก็แตกไป หรือร่างกายนี้เหมือนกันกับพยับแดด เมื่อมองดูความจริงแล้วไม่มี ให้พิจารณากายเรากายเขาเทียบเข้าหากัน ว่าธาตุเราก็เป็นอย่างนี้ ธาตุเขาก็เป็นอย่างนี้ แม้จะเห็นสัตว์ต่าง ๆ ที่มีชีวิตอยู่ก็ตาม หรือตายอยู่ในขณะนี้ก็ตาม ก็ให้พิจารณาเทียบเข้ามาหากายเราว่า มีสภาพเหมือนกันทั้งหมด มีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน แต่ก่อนเขาก็มีชีวิตความเป็นอยู่เหมือนกันกับเรา แต่บัดนี้เขาได้ตายไปจากเราเสียแล้ว แม้ตัวเราถึงจะมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ก็ตาม ก็จะต้องตายเหมือนกันกับผู้ที่ตายไปแล้วนั่นเอง และก็จะเป็นธาตุสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุด

ไม่ว่าคนหรือสัตว์นานาชนิดก็มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และแตกสลายกันไปด้วยกันทั้งนั้น และไม่มีธาตุขันธ์ส่วนไหนพอที่จะยึดถือว่าเป็นตัวเราและเป็นของของเราแม้แต่น้อยเลย จะเป็นเรื่องอดีต อนาคต ปัจจุบัน ใกล้ ไกล หยาบ ละเอียด ร่างกายเรา ร่างกายเขา ของที่มีวิญญาณครอง และของที่ไม่มีวิญญาณก็ตาม ก็ต้องนำมาพิจารณาให้เห็นโทษเห็นภัย ให้เห็นความเสื่อมไปว่า ไม่มีของสิ่งใดในโลกนี้เป็นสาระแก่นสาร ให้รู้เห็นภายในใจว่า ของทุกอย่างย่อมตกอยู่ในความทุกข์ ความไม่เที่ยงและเป็นของที่สภาพสูญจากความเป็นอยู่ด้วยกันทั้งนั้น

เมื่อหากเราพิจารณาเหน็ดเหนื่อยแล้วก็ต้องหยุดแล้วก็หมุนกลับทำสมาธิต่อไป และเพื่อให้ใจได้มีกำลัง เมื่อใจได้พักในสมาธิพอสมควรแล้ว ก็หวน

กลับมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป แต่ก็พิจารณาตามเรื่องที่เคยพิจารณามาแล้วนั่นเอง เราจะนั่งพิจารณาด้วยปัญญาก็ได้ จะเดินพิจารณาด้วยปัญญาก็ได้ เช่น เราจะพิจารณาเรื่องของความทุกข์ เราก็ต้องให้รู้จักทุกข์ ที่มีอยู่ที่กาย ทุกข์ที่มีอยู่ที่ใจ และให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ตามปัญญาไปด้วย ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยงของร่างกาย ความไม่เที่ยงของใจ และความไม่เที่ยงใด ๆ ก็ให้ใจได้รู้เห็นความไม่เที่ยงตามปัญญาไปด้วย ถ้าเราจะพิจารณาร่างกายนี้เป็นสภาพความดับสูญลงเป็นธาตุ ก็ต้องให้ใจได้รู้เห็นความดับสูญไปตามปัญญาด้วย ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องอสุภะ คือความไม่สวยไม่งาม ไปตามอาการของร่างกายส่วนต่าง ๆ ก็ตาม ให้ใจได้รู้เห็นความไม่สวยไม่งาม ส่วนของร่างกายไปด้วย จะพิจารณาความสกปรก ความเปือยเน่าของร่างกาย **ก็ให้ใจได้รู้เห็นความสกปรกเปือยเน่าของร่างกายไปด้วย เราจะพิจารณาอย่างไรก็ให้ใจได้รู้เห็นสิ่งนั้น ๆ ตามปัญญาทุกครั้งไป** หรือเหมือนกันกับครูสอนนักเรียน ถ้านักเรียนพากันนอนหลับแล้วถึงครูจะสอนวิชาต่าง ๆ ให้นักเรียนฟังนักเรียนก็ไม่เข้าใจ จึงทำให้ครูผู้สอนมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าไปโดยนักเรียนไม่ได้ความรู้อะไร นี้ฉันใด ถ้าใจเราหลับและไม่รู้ตามปัญญาแล้ว ถึงปัญญาจะสอนกันทั้งวันทั้งคืน ยืนสอน เดินสอน นั่งสอน นอนสอนอยู่ก็ตาม ถ้าใจไม่รู้เห็นตามปัญญาแล้วก็ไม่มีประโยชน์ และใจก็จะไม่รู้เห็นทุกข์ ไม่รู้อนิจจัง ไม่รู้อนัตตา ตลอดอสุภะความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ความเน่าเปือยของร่างกายใจก็จะไม่รู้เห็น ถ้าใจไม่รู้เห็นแล้ว จะให้ใจเบื่อหน่ายในทุกข์ ในอนิจจัง ในอนัตตา และเบื่อหน่ายในร่างกายเรา ร่างกายเขา ได้อย่างไร

เพราะปัญญาทำหน้าที่สอนใจให้มีความฉลาด ให้ใจได้มีความรู้ ให้ใจได้มองเห็นโทษภัยในการเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาความเกิดให้ใจรู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความแก่ของร่างกายให้ใจรู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายให้ใจรู้ว่ามีความทุกข์อย่างนี้ พิจารณาความตาย ให้ใจได้รู้ว่า ความตายมีความทุกข์อย่างนี้ การพิจารณาด้วยปัญญาไม่ต้องเลือกกาลเวลา เราอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ ไม่ใช่ว่านั่งสมาธิก่อนเถอะจึงจะพิจารณา หรือเดินจงกรมก่อนเถอะจึงจะพิจารณา ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา หาเวลาอยู่อย่างนี้ไม่ทันกิน และไม่ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ เพราะกิเลส ตัณหา ราคะ โลภ โกรธ หลง มันเกิดขึ้นที่ใจ เกิดได้ทุกเวลา ทำให้ใจเศร้าหมองเป็นทุกข์ได้ทุกเวลา

การพิจารณาด้วยปัญญา ก็ต้องให้มันทันกับเหตุการณ์ จะปล่อยให้กิเลสตัณหาเข้ามาเหยียบย่ำทำลาย หัวใจแตกกระจายไปหมดแล้ว จึงหวนมาคิด มันจะทันกับกิเลสตัณหาได้อย่างไร เหมือนกันกับวัวควายได้เข้าไปกินข้าวกล้าในนาจนหมดแล้ว จึงจะคิดล้อมรั้วทีหลังมันจะทันกันไหม นี้ฉันใด กิเลสตัณหาเข้าไปกินตับ กินไต ทำลายความมั่นคงของใจจนล้มละลายไปหมดแล้ว จึงจะรู้วิธีนั่งสมาธิ รู้วิธีเดินจงกรม และจึงจะรู้วิธีแนวความคิดของปัญญา มันจะทันกันอย่างไร

ผู้ที่ท่านมีความดี มีจิตใจอันบริสุทธิ์เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ท่านไม่เหมือนกันกับเรา ท่านไม่หากาลหาเวลาเหมือนกันกับเรา ท่านอยู่ที่ไหนท่านก็อยู่โดยมีสติปัญญา รักษาใจ ท่านจะอยู่ที่ไหนไปที่ใดก็ไปด้วยสติปัญญา อะไรมาสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านก็เอามาพิจารณาให้เห็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา แม้หูได้ฟังเสียงก็เอาเสียงนั้นแหละมาพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ แม้กลิ่นหอมเหม็นก็เอากลิ่นหอมเหม็นนั้นแหละมาพิจารณารสอาหารหวานคาวต่าง ๆ ก็เอารสของอาหารนั้นแหละมาพิจารณาว่าเป็นธาตุ บำรุงธาตุพอให้อยู่ได้ ไม่ใช่รับประทานเพื่อสวยเพื่องาม หรือจะสัมผัสในของที่อ่อนแข็งด้วยกาย ก็นำเอาเรื่องสัมผัสนั้นแหละมาพิจารณาว่าเป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ถ้ามีความสุขเกิดขึ้นก็พิจารณาความสุขนั้นแหละ ว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะความสุขความทุกข์เป็นของคู่กัน หรือเห็นสัตว์ต่าง ๆ ก็พิจารณาได้ แม้สัตว์ทั้งหลายนี้ก็เหมือนกันกับเรา มีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันกับเรา มีการหากินเหมือนกันกับเรา มีการเกิดมีการเจ็บมีการตายเหมือนกันกับเรา มีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ และมีความตายไปเหมือนกันกับเรา

หรือเรามองเห็นสัตว์ตายในที่ต่าง ๆ ก็เอาเรื่องของสัตว์ตายนั้นแหละมาพิจารณา ว่าสัตว์ที่ตายไปนี้ก็เหมือนกันกับเรา แต่ก่อนเขาก็มีชีวิตเหมือนกันกับเรา หาอยู่หากินเหมือนกันกับเรา มีความเกลียดทุกข์รักสุขเหมือนกันกับเรา เขามีการเกิดขึ้นตั้งอยู่เพราะธาตุเหมือนกันกับเรา และธาตุเขาที่ตายไปแล้ว ก็จะลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ด้วยกันทั้งหมด หรือว่าเราเห็นคนตายก็ตาม ก็เอาเรื่องของคนตายนั้นแหละมาพิจารณาว่า คนที่ตายไปแล้ว กับตัวเราที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็เหมือนกันทุกอย่าง เขามี

หัว เราก็มีหัว คนที่ตายไปมีตา หู จมูก ลิ้น ฟัน มีผม เราก็มีเหมือนกัน เขามีแขนมีขา เราก็มีเหมือนกัน คนที่ตายไปมีอาการกี่อย่าง ก็เอามาเทียบให้เข้ากันกับร่างกายเราทั้งหมด อย่าไปเทียบเคียงอย่างรวบรัด จะไม่มีผลอะไร นี้เรามาพิจารณาดูความละเอียด ให้รู้เห็นร่างกายของคนที่ตายไปทั้งหมดนั้น เข้ามาเทียบกันกับร่างกาย ตัวเราผู้ที่ยังไม่ตาย ให้ลงสู่สภาพเดียวกันทั้งหมดว่า

เพราะเขาเกิดขึ้นมาแล้วและอยู่มาจนตลอดวันตาย เราก็เกิดขึ้นมาแล้วอยู่ไปถึงวันตายเช่นเดียวกัน แม้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ก็จะตายต่อกันไป หรือคนที่จะเกิดขึ้นมาใหม่ เขาก็จะอยู่ถึงวันตายด้วยกันทั้งนั้น เราอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ทั้งนั้น จะนั่งอยู่อย่างไรก็พิจารณาได้ จะเดินอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ จะยืนอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ แม้จะนอนอยู่ก็พิจารณาได้ แต่ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้ง และให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญาทุกครั้ง แม้กระทั่งทรัพย์สมบัติที่เรามีอยู่มากน้อยเท่าไร เราก็หยิบขึ้นมาแต่ละชิ้นแต่ละอันมาพิจารณาด้วยปัญญา ว่าทรัพย์ส่วนนี้เป็นของเราจริงหรือ หรือทรัพย์นี้อยู่ในไตรลักษณ์ก็ให้ใจรู้เห็น เพราะสิ่งใดที่เราถือเป็นกรรมสิทธิ์ ว่าเป็นของของเราแล้ว ความยึดถือก็ต้องว่าเป็นของของเราจริง ๆ เมื่อของนั้นสูญหายไป น้ำท่วมไป ไฟไหม้ไป เราก็เป็นทุกข์ หรือถูกโจรปล้นจี้ หรือเขาลักเอาของเราไป เราก็เป็นทุกข์ **ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งใดที่เรายึดถือว่าเป็นของของเราแล้ว สิ่งนั้นจะไม่ทำให้เรามีทุกข์ ไม่มีในโลก** ทุกข์ทั้งการแสวงหามา และทุกข์ทั้งการรักษา และทุกข์ในเวลาของนั้นหายไป และทุกข์เพราะกลัวว่าเราจะจากของเหล่านั้นไป และทุกข์เพราะว่าไม่ได้ความเป็นธรรมจากเพื่อนฝูง

การพิจารณาด้วยปัญญาอย่างนี้ เราอย่าพึงเอาปริยัติเข้ามาเทียบ เพราะปริยัติเพียงเป็นหลักการเท่านั้น แต่เราก็ไม่ทิ้งจนเลยเถิด เพราะการพิจารณาด้วยปัญญานี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ประจำวัน หรือประสบการณ์ในสถานที่ เพราะสถานที่แต่ละแห่ง อาจจะประสบพบเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน หรือไปที่นี้มีคนร้องไห้ ไปที่นี้มีคนหัวเราะ ไปที่นี้มีคนตายต่อหน้า ไปที่นี้มีสัตว์ตาย ไปที่นี้เห็นหลุมมูตร ไปที่นี้เห็นงูพิษ ไปที่นี้เห็นน้ำวังวน ไปที่นี้เห็นจระเข้ ไปที่นี้เห็นเสือ ไปที่นี้เห็นฟองน้ำ ไปที่นี้เห็นพยับแดด ไปที่นี้เห็นน้ำท่วม ไปที่นี้เห็นไฟไหม้ ไปแต่ละสถานที่ไม่เห็นเหมือนกัน

ทั้งหมด ฉะนั้น ปัญญาก็ต้องพิจารณาตามเหตุการณ์ที่เราได้พบเห็น คือเรื่องที่เห็นนั้นเป็นในลักษณะใด เราก็ต้องน้อมเอาเรื่องนั้นมาเทียบเคียงร่างกายเรา เทียบเคียงใจ ให้เป็นไปในไตรลักษณ์ทั้งหมด

เหตุนั้น ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่รอบรู้รอบในเหตุการณ์ต่าง ๆ เราจะคิดสิ่งใด พิจารณาสิ่งใด ก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผล และพิจารณาให้รู้เห็นตามหลักความจริงในสิ่งนั้น ๆ ความรู้ที่เราได้รู้กันอยู่ในขณะนี้ เป็นความรู้เพียงสัญญาที่รู้ต่อ ๆ กันมานาน แต่เป็นความรู้ประจำโลก ฉะนั้น เราจึงเอาความรู้ที่เป็นสัญญาประจำโลกนี้แหละเข้ามาให้ปัญญาได้วิจัยตามหลักเหตุผล และวิจัยให้ถึงหลักความจริง และให้ใจได้รู้ได้เห็นสัญญาจำมาได้อย่างไร ปัญญาก็พิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทั้งหมด และใจก็จะยอมรับความจริง และใจก็จะรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ของโลกได้ดี ไม่ว่าโลกนี้และโลกหน้า ชาตินี้และชาติหน้า ใจก็จะรู้เห็นไปตามปัญญาทุกแง่ทุกมุม นี้ปัญญาจะรู้โลก รู้ความเป็นอยู่ของสัตว์โลกทั้งหมด และรู้ความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั้งหมด ปัญญาก็จึงตามขุดค้นทำลาย เช่น ไปจำเอารูปที่ชอบมา ปัญญาก็ตามพิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ไม่ว่าอยู่ในสถานที่ใด ๆ ก็พิจารณาด้วยปัญญาให้ใจได้รู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริงทั้งหมด

การพิจารณาดูอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อจะได้ประกอบปัญญาเข้าแก้ไขให้ถูกจุด ว่าอารมณ์นี้เกิดมาได้เพราะเหตุอันใด อะไรเป็นต้นเหตุ อารมณ์เหมือนกับปรอทเครื่องวัดใจ และวัดดูกิเลสตัณหาภายในใจ ถ้าใจผูกพันในกามคุณ อารมณ์ก็แสดงออกมาเกี่ยวกับกามคุณ ใจผูกพันกับตัณหาคือความอยาก อารมณ์ของความอยากก็แสดงออกมาจากใจ ใจเรามีราคะ อารมณ์ความกำหนัดก็เกิดจากใจ ใจเรามีความโกรธ อารมณ์แห่งความโกรธก็หงุดหงิดภายในใจ ฉะนั้น อารมณ์เป็นเพียงเครื่องวัดความดันสูงต่ำของใจ ใจคิดไปในทางต่ำคือกามคุณก็รู้ ใจคิดไปในทางมานะทิฏฐิถือว่าตัวดีตัวเก่งก็รู้ อารมณ์นี้ไม่ใช่กิเลสตัณหา แต่เป็นผลสะท้อนออกมาจากกิเลสตัณหานั่นเอง หรือเหมือนกับความร้อนของไฟที่ออกมาจากไฟ ใจที่มีกิเลสตัณหาประเภทใด อารมณ์ภายในใจก็แสดงออกทันที ใจมีความทุกข์ ความสุข อารมณ์ก็แสดงออกมาจากใจ

ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อจะได้พิจารณาด้วยปัญญาที่ใจกำลังได้รับอยู่ในปัจจุบัน และพิจารณาหาต้นตอสายมาของกิเลสตัณหา ว่าเกิดจากสาเหตุอันใด เหมือนกันกับเราจะดับไฟ ก็ต้องรู้เห็นถิ่นกำเนิดของไฟ และสิ่งที่จะทำให้ไฟขยายตัว หรือเหมือนกันกับเราจะทำลายโจร เราก็ต้องรู้ที่อยู่ของโจร และที่มาของโจรและหัวหน้าโจรด้วย นี้ฉันใด ใจเรามีความเป็นอยู่แบบพึ่งตัวเองไม่ได้ ไฟคือราคะตัณหาได้แผดเผาอยู่ตลอดเวลา ราคะตัณหาจะมีความกำเริบรุนแรงได้ก็ต้องอาศัยเชื้อภายนอกประกอบขึ้น ราคะตัณหาต้นตอจริง ๆ ก็คือ ใจมีความกำหนัด คือใจมีความอยาก ถ้าใจมีความยินดีแล้วก็จำเป็นต้องแสวงหา รูป เสียง มาบำเรอใจ ถึงไม่ได้ตัวจริง ก็เพียงเอารูปเสียงที่ใจมีความรักนั้นมาเต้นรำ ขับร้องในวิธีต่าง ๆ โดยทางสมมติเอาเอง เดี๋ยวก็สมมติให้รูปเป็นอย่างนั้น เดี๋ยวก็สมมติให้รูปเป็นอย่างนี้ หลายวิธีที่สมมติ และใจก็เพลิดเพลินไปตามความคิดของกิเลสตัณหา เมื่อราคะกำเริบก็เป็นทุกข์ใจ ฉะนั้น การภาวนาก็คือมุ่งหาตัวก่อเหตุคือหัวหน้าโจร และจับหัวหน้าโจร คือ อวิชชาให้ได้ อวิชชาคือความไม่รู้นี่เองจึงทำให้ใจหลง ถ้าใจไม่รู้และใจหลงแล้ว ใจก็ย่อมทำไปโดยไม่มีขอบเขต และไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก ควรหรือไม่ควร ใจชอบสิ่งใดก็ทำไปตามใจชอบ อยากในสิ่งใดก็แสวงหาเอาตามความอยากของใจเอง เหมือนกับคนตาบอดแล้วยังหลงทาง จะอยู่ที่ไหนไปที่ไหนก็ไม่รู้เห็นภัยที่จะเข้ามาทำลายตัว อาจเดินเข้าไปเหยียบงูพิษ หรือเดินเข้าไปสู่ปากเสือก็ได้ หรือเหมือนกับคนตาบอดว่ายน้ำ ไม่รู้จะว่ายไปทิศไหน และว่ายไม่มีฝั่งมีฝา ว่ายไปว่ายมาก็ติดวังวนก็จมน้ำตาย หรือว่ายไปหาจระเข้มีหวังตายลูกเดียว นี้ฉันใด คนใจบอดใจมืดคืออวิชชาแล้วก็ไม่รู้ที่ไปที่มา ในโลกนี้เราก็เคยไปเคยมา และเคยอยู่แต่ไหนแต่ไรมา แต่ก็อยู่กันแบบบอดมืด และเข้าใจว่าที่ใหม่อยู่ตลอดไป ความเข้าใจนี้แลจึงทำให้เราผิดหวัง เพราะความเข้าใจผิดของใจเอง

เพราะโลกนี้เป็นโลกเก่า จะเอาโลกใหม่มาจากไหน เกิดก็เกิดที่เก่า ออกมาก็ออกมาจากที่เก่า ธาตุก็ธาตุอันเก่า ดินน้ำลมไฟก็ดินน้ำลมไฟอันเก่า อาหารที่เอามาเลี้ยงธาตุก็เป็นอาหารประเภทเก่า การมีผัวมีเมียก็ชายหญิงเหมือน

เก่า รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็อันเก่า เมาเหล้าเมายาแล้วตีหัวกันก็เหมือนเก่า แย่งกันอยู่แย่งกันกินก็เป็นของเก่า ลักกันปล้นจี้กันก็ของเก่า ล่วงละเมิดอธิปไตยกันก็เหมือนเก่า พูดโกหกพกลมไม่มีมูลความจริงก็เหมือนเก่า ที่ดินทำไร่ทำนาก็ดินผืนเก่า สร้างบ้านอยู่ก็เหมือนเก่า เราเกิดในชาติก่อนภพก่อนก็โลกอันเก่านี้แหละ เราจะเกิดในชาติหน้าต่อไปก็จะมาเกิดในโลกเก่านี้แหละ ความทุกข์ความเดือดร้อนในชาติหน้าภพหน้าก็เหมือนในชาตินี้แหละ ความแก่ก็มาแก่ในโลกเก่า ความเจ็บก็มาเจ็บในโลกเก่า ตายก็มาตายในโลกเก่าอีก **แต่ทำไมเราจึงไม่อิ่มไม่เบื่อไม่รำคาญ นี้ก็เพราะเรามาเข้าใจเอาเองอย่างสด ๆ ร้อน ๆ ว่าเป็นโลกใหม่ของใหม่นั่นเอง** ทั้ง ๆ ที่กิเลสตัณหาได้เอาเชือกผูกจมูกจูงใจเวียนไปวนมาในโลกนี้ไม่รู้กี่เที่ยวกี่หน วนไปเวียนมาก็ไม่เห็นท่าทีว่าจะเกิดความเบื่อหน่ายได้เลย มิหนำซ้ำก็ยังจะมาอวดอ้างสุขอ้างมี อ้างดีอ้างเด่น เอาแพ้เอาชนะกันในโลกนี้อีก ทั้ง ๆ ที่ไม่มีใครเอาไปได้แม้แต่นิดเดียว นี้เองจึงชื่อว่าความไม่รู้ของใจ เรียกว่า อวิชชา

ฉะนั้น เรามาฝึกหัดภาวนากันขณะนี้ก็เพื่อความมุ่งหวังให้ใจรู้ ให้ใจฉลาด ให้ใจมีความสว่าง ให้ใจได้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ของโลกว่ามีความเป็นอยู่อย่างไร ใจเราจะมีความรู้ความฉลาด และความสว่างได้ก็ต้องอาศัยปัญญาเป็นผู้นำ ให้ปัญญาได้สอนใจเพื่อให้ใจรู้ ความรู้ความสว่างของใจ ไม่ใช่จะเกิดขึ้นแบบลอยลมโดยขาดเหตุผล เหมือนกันกับเรานั่งอยู่ในที่มืด แต่ก็ต้องการความสว่าง แต่เราไม่เตรียมหาตะเกียงหรือไฟอย่างอื่นมาจุดขึ้น ความมืดก็จะเป็นความมืดอยู่ตลอดไป นี้ฉันใด **เราต้องการปัญญา แต่เราไม่ยอมฝึกหัดคิดค้นในแง่ธรรมต่าง ๆ มีอาการ ๓๒ เป็นต้น พิจารณาธาตุสี่ให้ประกอบกันกับไตรลักษณ์ ไม่เช่นนั้นปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้นกับใจเราเลย** เพราะปัญญาก็อาศัยวิธีนึกคิดในอาการส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พิจารณาให้เป็นอสุภะ ความไม่สวยไม่งาม พิจารณาความสกปรกของร่างกาย พิจารณาความเน่าความเหม็นสาบเหม็นโขง พิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ต้องคิดไปคิดมาตามความเป็นจริง ทั้งร่างกายเราร่างกายเขาอยู่บ่อย ๆ

นั่นแหละ จึงจะเป็นเส้นทางปัญญาให้เกิดขึ้นและจึงจะกำจัดความมืดของใจได้ เพราะอาศัยปัญญาเป็นผู้นำ ถ้าปัญญาสว่าง ใจก็สว่างไปตาม ๆ กัน

ถ้าใจมืดบอดแล้ว ความเห็นก็เห็นแบบมืด ๆ ความดำริ ความคิดก็ดำริและคิดแบบมืด ๆ บอด ๆ และไม่ยอมพึ่งเสียงใครได้ง่าย ๆ ชอบทำไปตามทิฏฐิมานะของตน ฉะนั้น คนบอดจึงชอบอวดฉลาด ไม่ยอมเสียเปรียบใคร จะเอาอย่างไร ทำอย่างไร ไปที่ไหน ก็ถูไถกันไปทั้ง ๆ ที่หลงทางก็ไม่ยอมถามใคร ทั้ง ๆ ที่ตกหลุมมูตร หลุมคูถก็ยังหาวิธีแก้ตัว คนบอดหนวกนี้อยู่ที่ไหน ก็ชอบจะลองของอยู่บ่อย ๆ เมื่อพลาดท่ามาก็ชอบแก้ตัวอยู่บ่อย ๆ มันจึงเกิดความขมขื่น กลืนไม่ลง คายไม่ออก นี้ก็เพราะบอดชอบลอง เดี๋ยวก็ลองอย่างนั้น เดี๋ยวก็ลองอย่างนี้ ลองไปลองมามันก็จะเหมือนกันกับมดที่ลองดีกับน้ำผึ้ง ถ้าได้ชิมน้ำผึ้งนิดเดียวเท่านั้นก็วน ๆ เวียน ๆ ป้วนเปี้ยนไปมา เมื่อน้ำผึ้งติดขาแล้วดิ้นไม่หลุด ผลที่สุดก็ตายเพราะน้ำผึ้งนั่นเอง นี้แลจึงว่าคนบอดถึงไปที่ไหนก็ไปแบบมืดบอด ถึงงูจงอางจะนอนพาดทางก็ยังเข้าไปหาได้ หรือไปเหยียบขวากเหยียบหนาม เข้าดงเข้าป่า ตกหลุมตกบ่อก็ไม่ยอมถอยตัว นี้แล ความไม่รู้ความไม่เห็น จึงเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจว่าของสิ่งนั้นผิดหรือถูก จึงเรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้จักผลและไม่รู้จักเหตุ จึงได้เช็ดน้ำตากันมาและจะเช็ดน้ำตาต่อไป จะไม่มีเวลาที่จะสิ้นสุด เหตุนั้นการมีสติกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ เพื่อจะได้รู้จุด คือตัว อวิชชา ที่กำลังออกแสดงตัวชูหัวขึ้นที่ใจ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาให้ถูกจุด เหมือนกันกับยิงเสือก็ต้องเห็นตัวเสือ จะทำลายข้าศึกก็ต้องเห็นที่อยู่ของข้าศึก จึงจะเอาชนะต่อข้าศึกได้ นี้ฉันใด เราจะทำลายชาติภพ ก็ต้องรู้เห็นเหตุของชาติภพ เราจะหนีจากทุกข์ ก็ต้องรู้จักทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์ หรือเราจะทำลายในสิ่งใดก็ต้องรู้ในสิ่งนั้นให้ชัด จะตัดของสิ่งใดก็ต้องให้เห็นในที่เราจะตัด

ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงฝึกให้ความฉลาดเกิดขึ้นในใจเอง ความฉลาดนี้ไม่ขึ้นอยู่กับคำพูด เพราะคำพูดอาจจะไปลักเอาความฉลาดของใครมาพูดก็ได้ ความฉลาดของใจถึงไม่พูดก็เป็นธรรมชาติที่เตรียมพร้อมภายในใจอยู่ตลอดเวลา ถึงจะเกิดอะไรขึ้นมาภายในใจก็รู้เท่าทัน และฉลาดในการแก้ไขปัญหาภายในให้หลุดไปได้ ไม่ต้องไปหาใครต่อใครมาแก้ไข หรือได้ยินคำสั่งสอนแนวทางปฏิบัติมาได้อย่างไร ก็นำมาปฏิบัติและแก้ไขตัวเองให้เป็นไปอย่างนั้น นี้ก็คือผู้มีความฉลาด หรือสามารถนำเอาอุบายวิธีใช้สติ

ปัญญามาพิจารณา แก้ไขกิเลสตัณหาให้หมดไปสิ้นไปได้ นี่ก็คือผู้มีความฉลาด ถึงจะอยู่กับหมู่ก็ฉลาด จะไปอยู่คนเดียวก็ฉลาด สามารถจะหาอุบายธรรมมาสอนตัวเองได้ หรือหาเอาอุบายธรรมมาปฏิบัติได้ จะพิจารณาด้วยปัญญาก็พิจารณาได้ เพราะผู้มีปัญญาจะไปที่ไหนอยู่ที่ไหนก็มีธรรมพิจารณาได้ตลอดไป ดังภาษิตว่า โย ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ ผู้ใดเห็นธรรมชื่อว่าผู้นั้นเห็นเราตถาคต คำว่าเห็น ก็ปัญญานั่นแหละพาให้ใจเห็น คำว่ารู้ ก็ปัญญานั่นแหละพาให้ใจรู้ ใจฉลาด ก็ปัญญานั่นแหละพาให้ใจฉลาด ใจมีความเฉียบแหลมคมคาย ก็ปัญญานั่นแหละพาให้ใจเฉียบแหลมคมคาย ใจจะละกิเลสตัณหาได้ ก็ปัญญานั่นแหละพาให้ใจละ ใจจะหมดจากความมืดบอดลุ่มหลง ก็ปัญญานั่นแหละให้ความสว่างให้ความรู้แก่ใจ ใจจะรู้เห็นโทษภัยในวัฏสงสาร ก็ปัญญานั่นแหละพาให้ใจรู้ใจเห็น ใจจะถอดถอนออกจากอาสวกิเลสน้อยใหญ่ ก็ปัญญานั่นแหละพาให้ใจถอดถอน ใจจะบริสุทธิ์ ก็ปัญญานั่นแหละจะพาให้ใจบริสุทธิ์ จึงสมกับภาษิตว่า ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ ใจจะมีความบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา จะสิ้นทุกข์ สิ้นภพสิ้นชาติได้ ก็เพราะปัญญา

ถ้าผู้ขาดปัญญาแล้ว ถึงจะนั่งจ้องมองดูพระพุทธเจ้าถึงตลอดวันตาย ก็ไม่เห็นพระพุทธเจ้า ถึงจะจับชายสบงจีวรของพระพุทธเจ้าอยู่ ก็ไม่เห็นพระพุทธเจ้าเลย ถึงจะนั่งนอนกอดตู้พระไตรปิฎกอยู่ ก็ไม่เห็นธรรม เพราะกิเลสตัณหาอวิชชาไม่ได้อยู่กับกระดาษ ความโลภความโกรธความหลงไม่ได้อยู่กับกระดาษ ความสุขความทุกข์ไม่ได้อยู่กับกระดาษ ตลอดมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ไม่ได้อยู่ในกระดาษหนังสือ แต่เป็นเพียงชื่อกิเลสตัณหาอวิชชาโลภโกรธหลงเท่านั้น เพียงเป็นชื่อของความสุขความทุกข์ และชื่อมรรคผลนิพพานเท่านั้น ส่วนตัวกิเลส ตัณหา อวิชชา ความโลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจเราทั้งหมด เช่น กายสุจริตหรือทุจริตก็อยู่กับตัวเรา วจีสุจริตหรือทุจริตก็อยู่กับตัวเรา ใจสุจริตหรือทุจริตก็อยู่ที่ตัวเราทั้งหมด

ฉะนั้นในหนังสือ จึงไม่ใช่ตัวธรรม แต่เพียงเป็นชื่อของธรรมเท่านั้น หรือเหมือนกันกับชื่อ นาย ก. นาย ข. ส่วนตัว นาย ก. นาย ข. ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะหนังสือธรรมทั้งหมด เพียงเป็นแผนที่ธรรมเท่านั้น เหมือนกันกับแผนที่ประเทศแผนที่โลก

นั่นเอง ว่าประเทศนั้นอยู่ไหน ทิศใด ไปทางไหน เพื่อศึกษาให้รู้ เราจะไปหรือไม่ไปก็เป็นเรื่องของเราเอง หนังสือธรรมก็เหมือนกัน ก็เพียงศึกษาให้รู้ว่า กิเลส ตัณหา อวิชชา โลภ โกรธ หลงอยู่ที่ไหน และให้ผลเป็นอย่างไร ความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่ที่ไหน และให้ผลอย่างไร ในหนังสือนั้นบอกชัดทีเดียว

แม้หนทางที่จะออกก็บอกไว้ชัดทั้งหมด นับแต่วิธีเตรียมตัวจะออกเดินทางที่แรก หรือวิธีกำลังเดินทางก็บอกไปหมดทุกแง่ทุกมุม ทางที่ไม่ควรไปก็บอก ทางที่ควรไปก็บอก เดินไปถึงจุดไหนเป็นอย่างไรก็บอก เมื่อไปถึงจุดหมายปลายทางแล้วก็บอกว่าสุดแล้ว ทางจะต่อไปอีกไม่มี กตํ กรณียํ กิจที่จะเดินต่อไปอีกไม่มี

ฉะนั้น การศึกษาในแผนที่ธรรมจะศึกษาให้หมดทุกแง่ทุกมุมก็ศึกษากันไป แต่ถ้าจะทำให้ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นแก่ใจแล้ว ก็ต้องหมุนตัวกลับมาปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีแก่ผู้กำลังศึกษาอยู่นั่นเอง เหมือนกับพระโปฐิละถึงจะศึกษาในพระไตรปิฎกจบ และเป็นธรรมกถึกเอกในสมัยนั้นก็ตาม แต่ก็มายอมจำนนมอบกายถวายชีวิตต่อสามเณรน้อยผู้มีอายุเพียง ๗ ขวบ

ถึงแม้พระโปฐิละมีการศึกษามาก เรียนรู้ทุกข้อทุกอรรถทุกแง่ทุกมุม แต่ทำไมความรู้ทั้งหลายเหล่านั้น พระโปฐิละจึงไม่นำเอาปัญญาในปริยัตินั้น มาพิจารณาในอริยสัจธรรม คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ได้เล่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระโปฐิละ ก็เรียนจบมาแล้ว แต่ทำไมจึงช่วยตัวเองไม่ได้ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม ก็ศึกษาเรียนจบมาทั้งหมดแล้ว แต่ทำไมจึงไม่สามารถนำธรรมทั้งหมดนั้นมาปฏิบัติ เพื่อให้ตัวเองมีความบริสุทธิ์ได้เล่า

หรืออาจจะเป็นดังคำว่า กระจกไม่มีประโยชน์แก่คนตาบอดฉันใด ความรู้ที่เรียนรู้ก็ไม่มีประโยชน์แก่บุคคลผู้ไร้สติปัญญาฉันนั้น ปัญญาไม่มีแก่บุคคลที่สิ้นความคิด ความพินิจก็ไม่มีแก่ใจที่ขาดความเฉียบแหลม อย่างนี้แหละ พระ-โปฐิละ จึงมายอมตัวเป็นศิษย์ก้นกุฏิของสามเณร ปริยัติก็เหมือนอาหาร ปฏิบัติก็เหมือนกำลังรับประทาน ปฏิเวธเหมือนความอิ่ม ฉะนั้น การปฏิบัติก็มีการศึกษามาจากปริยัติ แต่

ก็อย่าศึกษาจนเกินขอบเขตจนความรู้นั้นเป็นพิษ และพองตัวขึ้นโดยไม่มียารักษาจะเอาหินทั้งก้อนมาทับก็ไม่ยอมยุบตัว นั้นคือการศึกษาเกินความพอดี จึงเกิดทิฏฐิมานะ เหมือนกับพระโปฐิละนั่นเอง

ฉะนั้น นักปฏิบัติผู้หวังผลจริงจังแล้ว จงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คือ ความประมาทในวัย ประมาทในชีวิต ว่าเรายังหนุ่มแน่น ว่าจะไม่ใกล้ต่อความตาย หรือประมาทอย่างอื่น ๆ ที่ทำให้เราลืมตัวในกามคุณทั้งหลาย จึงทำให้ใจฟุ้งซ่านพะรุงพะรัง และนั่งภาวนาไม่ติด คิดไปหาแต่อารมณ์ที่ชอบใจอยู่เสมอ เราเป็นนักปฏิบัติธรรมก็ต้องให้ใจมีความยินดีในธรรม และธรรมนั้นแหละ จะเป็นเข็มทิศชี้ทางไปสู่ความเจริญ ส่วนสมบัติที่เราหามาได้ก็ให้เป็นสมบัติไป และพอได้อาศัยกันไปอยู่ในโลกนี้ ส่วนธรรมก็ให้เป็นธรรมอันจะนำความสุขเข้ามาสู่ใจ ถ้าเราเห็นทรัพย์สมบัติยิ่งกว่าธรรมแล้ว การปฏิบัติธรรมก็ย่อหย่อนหละหลวม ไม่จริงจัง และการปฏิบัติธรรมก็ไม่ติดต่อกันเท่าที่ควร และการพิจารณาด้วยปัญญาในแง่ธรรมต่าง ๆ ก็หลง ๆ ลืม ๆ นี้ก็เพราะขาดความตั้งใจ ไม่จริงจังต่อการปฏิบัติ จึงเป็นเหตุขัดข้อง และไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรือไม่ได้ผลเสียเลย

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงขึ้นอยู่กับความตั้งใจเป็นหลัก เราจะตั้งใจในธรรมบทไหน พิจารณาเรื่องอะไร ก็ให้ลงสู่จุด คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ทั้งหมด เช่น พิจารณากายให้เป็นอสุภะ ความไม่สวยไม่งาม ก็ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ จะพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย ก็ให้ลงสู่ไตรลักษณ์ และแยกแยะออกให้รู้เห็นทุกชิ้นทุกส่วนของกาย เพื่อให้ใจได้รู้ เห็นได้ชัดในร่างกายส่วนนั้น ๆ ว่ากายกับใจอาศัยกันอย่างไร ความทุกข์กายความทุกข์ใจ เราก็ต้องรู้เหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยสติ ปัญญาของเรา

เหตุนั้น ความทุกข์ จึงไม่ขึ้นอยู่กับกายโดยเฉพาะ คือ ขึ้นอยู่กับใจที่มีอุปาทานความยึดมั่นถือขันธ์ต่างหาก เมื่อกายปราศจากใจแล้ว ร่างกายเราทั้งหมดนี้ จะไม่มีความทุกข์ความสุขเลย ทั้ง ๆ ที่ร่างกายของคนที่ตายไปแล้ว กับร่างกายเราที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นธาตุสี่เหมือนกันนั้นแล จึงได้ชื่อว่า อารมณ์ที่มีในใจก็จะให้ผลเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ที่ใจนั่นเอง เช่น อารมณ์ที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ใช่ความสุข ไม่ใช่ความทุกข์

เพราะความสุขความทุกข์อยู่ที่ใจ เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นเพียงสะพานให้รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้เข้ามาสัมผัสใจแล้วจึงทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ ขึ้นที่ใจ จึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่ฝังอยู่ภายในใจ ไม่ใช่ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นผู้รู้ ถ้าเช่นนั้น คนที่ตายไปเขาก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ครบถ้วนสมบูรณ์เหมือนกับเรา แต่ทำไม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของคนที่ตายไปจึงไม่รู้เล่า นี่ก็เพราะผู้ที่รู้คือใจ ได้ปราศจากร่างกายนี้ไปนั่นเอง จึงว่าธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นผู้รู้ และจะสำเร็จในการรู้ได้เพราะใจ

ฉะนั้น อารมณ์ของใจ ตราบใดที่เรามีชีวิตอยู่ อารมณ์นี้ก็ต้องเป็นคู่ของใจตลอดไป เมื่อใจเราเกิดความรัก ความใคร่ ความกำหนัด อารมณ์แห่งความรัก ความใคร่ ความกำหนัด ก็แสดงออกมาจากใจ ใจมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจมีกิเลส ราคะ ตัณหา ก็เป็นผลออกมาเป็นธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่แสดงออกมาจากใจ เหมือนกับตัวไฟ กับความร้อนของไฟ เมื่อใจเรามีความร้อน อารมณ์ก็ร้อนไปตาม ๆ กัน เมื่อใจเราประสบอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ อารมณ์ภายในใจก็แสดงออกซึ่งความทุกข์ และแสดงออกมาทางกายด้วย เมื่อใจเรามีความสุข อารมณ์ที่แสดงออกมาก็เป็นความสุข กิริยาทางกายก็แจ่มใสร่าเริง **เพราะอารมณ์ของใจก็เกิดจากใจและเป็นเครื่องวัดภายในใจได้ดีที่สุด** หรือเหมือนกับปรอทวัดอาการของคนไข้ จะมีอาการไข้น้อยไข้มากก็รู้จากปรอทนั้น ๆ หรือเหมือนกันกับเครื่องวัดความดันสูงความดันต่ำหรือตรวจเลือดตรวจปัสสาวะ ก็เพื่อรู้โรคที่เกิดขึ้นและมีอยู่ที่กาย ส่วนอารมณ์ก็เป็นเครื่องสำรวจของใจ ใจได้รับความสุขความทุกข์ เกิดความดีใจและเสียใจ ทุกข์ใจน้อยใจประการใด ใจที่เกิดความรักความชังเนื่องจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาประกอบให้ใจได้เกิดความรักใคร่ใยดี

นี้แลอารมณ์จึงเป็นผลที่แสดงออกมาจากใจโดยตรง ความลุ่มหลงของใจก็มาจากความไม่รู้ในสัจธรรมนิยยานิกธรรม ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุที่ให้เกิดทุกข์ ไม่รู้แนวทางปฏิบัติให้สิ้นไปจากทุกข์ รวมแล้วก็คือ ไม่รู้ในสรรพสังขารทั้งหลายนั่นเอง จะว่าไม่รู้หรือก็ไม่ใช่ แต่ก็มีความรู้อีกประเภทหนึ่งของมัน คือ รู้วิธีที่จะขุดหลุมฝังตัวเอง และรู้วิธีที่จะ

ก่อไฟเผาตัวเองทั้งเป็น รู้วิธีที่จะลอยตามกระแสของโลก รู้วิธีนี้เก่งและเหนียวแน่นมาก จะจับหูดึงให้ขาดไปทั้งสองข้างก็ไม่ยอมปล่อยวาง พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้า ประกาศขอร้องก็ไม่ยอมพึ่งเสียง ยังจะเอาตามความต้องการของตัวเองถ่ายเดียว

ฉะนั้น ผลของการปฏิบัติในครั้งพุทธกาล กับผลการปฏิบัติในปัจจุบันนี้ ก็เป็นผลเหมือนกัน เพราะแนวทางปฏิบัติก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นบรรทัดฐาน จะว่าสัมมาทิฏฐิในองค์มรรค ก็เป็นหลักยืนให้มรรคข้ออื่น ๆ มารวมอยู่ในที่แห่งเดียวกัน ถ้าตั้งหลักสัมมาทิฏฐิไว้ไม่ตรง มรรคข้ออื่นก็ไม่ตรง ถ้าสัมมาทิฏฐิล้มละลาย บรรดามรรคทั้งหลายข้ออื่น ๆ ก็จะแตกกระจายไปโดยไม่มีชิ้นดีเหมือนโคลอยน้ำ ถ้าหัวหน้าโคลอยตรง ฝูงโคที่ลอยตามก็ตรงไปตาม ๆ กัน ถ้าหัวหน้าโคลอยคดเคี้ยว โคอื่นก็ลอยคดเคี้ยวตามกันไป ถ้าหัวหน้าโคติดวังวน ฝูงโคทั้งหลายก็จะจมน้ำตาย ฉะนั้นจึงให้ตั้งหลักใจให้ตรง มีความคิดเห็นให้ตรง ต่อมรรคต่อผล และเด็ดเดี่ยวกล้าหาญจริงจังในข้อวัตรปฏิบัติเพื่อกำจัดความโง่ภายในใจให้เกิดมีความฉลาดเฉียบแหลมคมคาย **และเพื่อกำจัดความมืดด้วยความสว่าง คือ ปัญญา ความมืดบอดภายในใจอยู่ที่ไหน ก็ต้องใช้ปัญญาสอดแทรกลงไปในจุดนั้น ๆ เพื่อให้ปัญญาได้หยั่งลงไปหาส่วนลึกของใจ ให้ใจได้รับความสว่างจากปัญญา ใจจึงจะรู้จริงเห็นจริงเรียกว่า วิชชามีอยู่ที่ใจ** และก็จะทำให้ใจมีความรู้ ความฉลาด และรู้ความผิดถูกภายในใจเอง เพราะใจได้ถูกสิ่งปกปิดมานาน ถ้ากำจัดเครื่องปกปิดออกจากใจได้แล้ว ก็จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในตัวเอง และทั่ว ๆ ไป จึงเรียกว่าใจสว่าง เรียกว่าญาณเกิดขึ้นที่ใจ มีความรู้แจ้งแพรวพราวภายในใจเอง และไม่มีสิ่งใดที่จะมาปิดกำบังเหมือนในครั้งก่อน ๆ มา หรือจะว่าความลับไม่มีในตัวเองก็ว่าได้ จะดูสิ่งใดก็รู้เห็นได้ชัดเจนทั้งหมด

เพราะความเฉียบแหลมมีอยู่ที่ใจ ถึงจะมีกิเลสและตัณหาตัวใดจะมาโกหกพกลมให้ใจได้ลุ่มหลงก็โกหกได้ยากเพราะใจมีเหตุมีผล และก็รู้กลมายาของกิเลสตัณหาได้ดี เพราะใจเคยคลุกคลีอยู่กับกิเลสตัณหาอวิชชามานานจึงรู้เห็นหลักการ ผลงานอันเหลวไหลของกิเลสตัณหาได้ดี เพราะใจเป็นผู้รับเคราะห์และรับทุกข์แต่ฝ่ายเดียว และความเปลี่ยนแปลงและในผลของกิเลสตัณหาที่ทำขึ้น ก็เป็นผลที่ไม่แน่นอน มีเกิดขึ้น แล้วก็

แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีสิ่งใดพอยึดถือว่าเป็นเรา หรือเป็นของของเรา แม้แต่ชิ้นเดียว ตลอดวัตถุสมบัติทั้งหลายที่หามาได้ จะมีมากน้อย ก็เพียงอาศัยกันไปเป็นวันๆ ไม่นานก็แยกทางกันไป เมื่อใจและปัญญา มาพิจารณารู้เห็นอยู่เช่นนี้ ก็มีแนวโน้มพร้อมที่จะถอนตัวออกจากหล่มลึก และพร้อมที่จะตัดกระแสความสัมพันธ์ฉันมิตร ในกิเลสตัณหาทุกรูปแบบ และการมั่วสุมอยู่กับกิเลสตัณหา ก็เป็นอันว่า หยุดกันเสียที

ฉะนั้น การพิจารณาร่างกายส่วนต่างๆ และวิธีรู้อารมณ์ภายในใจมาถึงขั้นนี้ ให้ถือว่าเป็นปัญญาธรรมดา แต่ก็เป็นปัญญาที่จริง เพราะคิดพิจารณาตามความเป็นจริง ถึงจะคิดโดยคาดหมายก็คาดหมายถูกความจริง จะนึกพิจารณาเองก็นึกถูกความจริง ถึงจะสมมติก็สมมติถูกหลักความจริง เรียกว่าจริงสมมติ เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน และจะเป็นสะพานเชื่อมกันกับวิปัสสนาญาณต่อไป วิปัสสนาญาณ คือ ญาณที่หยั่งรู้ ก็จะรู้ไปตามปัญญาธรรมดานี้เอง ปัญญาส่วนหยาบก็ส่งผลมาจากสมาธิส่วนหยาบ สมาธิส่วนหยาบก็ส่งผลมาจากปัญญาส่วนหยาบ สมาธิปัญญาส่วนหยาบก็เปรียบเหมือนกันกับต้นไม้ที่ยังยืนต้น ถ้าผู้มีความประสงค์จะเอาไม้นั้นมาสร้างบ้านจำเป็นก็ต้องโค่นต้นไม้นั้นลงแล้วก็ตัดเป็นท่อน มาคิดมาคำนวณในเนื้อไม้ว่า ส่วนไหนจะเป็นเสา ส่วนไหนจะเป็นขื่อ เป็นแป กระดานพื้น กระดานฝา ก็ต้องคำนวณให้ถูกแล้วจึงจะลงมือเลื่อยต่อไป เมื่อเลื่อยเสร็จแล้วก็นำไม้ไปไสกบลบเหลี่ยมจึงนำไปสร้างบ้าน ถึงการสร้างบ้านเขาก็ต้องคิดหาแบบหาแปลนว่าจะทำในรูปไหน ก็ต้องคำนวณแปลนนั้นให้ถูก และดูแปลนนั้นให้ออก จึงจะสร้างบ้านนั้นได้ แต่ก็เรานั่นแหละเป็นคนคิดคำนวณดูแปลนเสียเองและสร้างเสียเอง เมื่อสร้างเสร็จแล้วก็เรานั่นแหละเป็นผู้อยู่เสียเอง ผู้ไม่มีบ้านเป็นของส่วนตัว จะไปอาศัยบ้านคนอื่นเป็นที่อยู่ก็จะอยู่ได้กี่ชั่วโมงหรือเหมือนเราอาศัยก้อนเมฆบังแสงแดดจะให้หายจากความร้อนจะหายร้อนได้กี่นาที เมื่อก้อนเมฆไหลหนี ความร้อนของแสงแดดก็แผดเผาเป็นทุกข์ นี้ฉันใด บุคคลที่ไม่มีปัญญาช่วยตนเอง ถึงจะไปอาศัยพึ่งปัญญาจากคนอื่น หรือพึ่งธรรมจากคนอื่น ก็พึ่งกันไปได้ชั่วครู่ชั่วคราว เมื่อท่านอธิบายธรรมเสร็จ ธรรมเราก็หมดไปพร้อม ๆ กัน คือ ไม่มีปัญญาพอจะให้ธรรมได้ดูดซึมเข้าไปหาส่วนลึกของใจได้ ใจก็แห้งแล้งปัญญาก็ไม่มีพอที่จะผลิตธรรมให้เกิดขึ้นกับใจได้ ถึงจะพึ่งธรรมแล้วก็ไม่มีที่เก็บไม่มี

ที่รักษา เพราะขาดปัญญาที่สืบต่อ เหมือนฝนที่ตกจากฟ้า ถ้าไม่มีที่เก็บ ก็ไม่มีประโยชน์กับน้ำนั้นเลย ถึงเก็บไว้ไม่ทำให้เป็นประโยชน์ก็ไม่มีผลอะไรเช่นกัน

ฉะนั้น ปัญญาส่วนหยาบ จึงเป็นโครงสร้างของปัญญาส่วนละเอียด และวางพื้นฐาน ให้เป็นแนวทางให้ปัญญาส่วนละเอียดได้เป็นอย่างดี การวางพื้นฐานด้วยปัญญา ส่วนหยาบนี้ต้องล้มลุกคลุกคลาน มีทั้งเสื่อม มีทั้งเจริญ มีทั้งสู้มีทั้งหลบอยู่ตลอดเวลา แต่ก็พยายามตั้งหลักอยู่ตลอดไม่ลดละ จะให้เรียบราบทั้งหมดเลยทีเดียวไม่ได้ เหมือนกันกับการสร้างทาง ไม่ใช่เขาจะราดยางเทคอนกรีตไปเลยทีเดียว เขาต้องดูแนวทางที่จะตัดไป มีทั้งรถน้อยใหญ่นานาชนิด บุกเบิกป่าดงพงลึก จึงได้เป็นรูปทางขึ้นมา แล้วเทหินมีทั้งรถเหยียบทั้งรถอัดสารพัดที่เขาทำ เอาจนกว่าจะราดยางเทคอนกรีตได้นี้ฉันใด ปัญญาส่วนหยาบ ก็จึงเป็นพื้นฐานของปัญญาส่วนละเอียดต่อไป หรือเหมือนกับตำรวจผู้น้อยเขาก็ทำงานมีหลักฐาน ผลงานก็คือทำให้ผู้ร้ายอันธพาลมีความกลัว ถ้าทำงานจริงจัง ผลก็จะเลื่อนขึ้นไปเป็นนายสิบ นายจ่า นายร้อย นายพัน นายพล นี้ฉันใด ถึงปัญญาส่วนหยาบ แต่ก็เป็นปัญญาที่มีเหตุมีผล ถึงจะคาดคิดก็คาดคิดด้วยเหตุด้วยผล และเป็นไปตามไตรลักษณ์ทั้งนั้น

ถ้าหากเราพิจารณาด้วยปัญญาธรรมดานี้บ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ มีความละเอียดต่อไป หรือเหมือนเราเขียนหนังสือ เมื่อเขียนบ่อย ๆ ก็จะชำนาญในการเขียนไปเอง ปัญญาเมื่อหัดคิดบ่อย ๆ ก็จะค่อยรู้เห็นในสรรพสังขาร และค่อยรู้เห็นให้เป็นไปตามไตรลักษณ์ อันเป็นหลักความจริง และจะรู้เห็นละเอียดต่อไป หรือเหมือนกันกับมะม่วงทีแรกก็เป็นผลเล็ก ๆ เท่าหัวไม้ขีดไฟ และก็เป็นผลใหญ่ขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงกับแก่เต็มที่ ทีแรกก็มีรสเปรี้ยว เมื่อแก่และสุกแล้วก็ย่อมมีรสชาติอันหวาน โดยไม่มีใครได้เอาน้ำอ้อยน้ำตาลไปผสมไว้ นี้ฉันใด ปัญญาธรรมดาก็มีทั้งปากกัดตีนถีบล้มลุกคลุกคลานมาตลอด สมาธิก็ยังไม่หนักแน่น คอยแต่จะล้มละลาย แต่ก็ต้องอดทนต่อสู้และประคองตัวอยู่เสมอ หรือเหมือนกันกับเด็กที่กำลังจะหัดยืน กว่าจะยืนได้ก็ใช้ความพยายามเต็มที่ ถึงจะหัดเดินก็หัวซุกหัวซุนล้มข้างหน้าถลาหลัง จนกระทั่งยืนบนขาตัวเองได้ และฝึกเดินไปเดินมาหลายครั้ง

หลายหนจนชำนาญ ปัญญาและสมาธิ ที่ล้มลุกคลุกคลานในเบื้องต้นก็ฉันนั้น ดังองค์สมเด็จพระศาสดา ตลอดจนพระอรหันต์ทั้งหลาย กว่าจะได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมมาสอนพวกเราก็เอาจนสุดเหวี่ยงแทบจะเอาชีวิตไปไม่รอด ในครั้งแรกก็ต้องอาศัยปัญญาธรรมดา สมาธิความตั้งใจมั่นธรรมดานี้เองเป็นหลัก แต่อาศัยความไม่ประมาท และจริงจัง และตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป ใคร่ครวญในสรรพธาตุ สรรพสังขารทั้งหลาย ด้วยปัญญาธรรมดาให้เป็นไปตามทุกขัง อนิจจัง อนัตตา โดยไม่มีกาลเวลา ก็ต้องมีสติปัญญากวัดแขว่งให้รอบรู้รู้รอบในสรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ใกล้ไกล หยาบละเอียดทั้งเราทั้งเขาให้ลงสู่จุดเดียวกัน คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ทั้งสิ้น และใจก็จะพลอยรู้เห็นตามเป็นจริงของปัญญาไปด้วย สุดท้ายพระองค์ก็ได้เป็นผู้มีความบริสุทธิ์ และเป็นพุทธเนติแบบแผนของเราทั้งหลายมาจนถึงบัดนี้

ฉะนั้น การปฏิบัติภาวนาของพวกเราทั้งหลาย ก็ให้เป็นไปในปัญญาธรรมดา และต้องบุกเบิกเพิกถอนไปเป็นลำดับ ใจก็จะได้รับการฝึกสอนจากปัญญาธรรมดานี้ไป ใจก็จะเกิดความสำนึกถึงความผิดพลาดลุ่มหลงภายในใจเอง และใจก็จะยอมรับความจริงจากปัญญามาเป็นลำดับ และจะรับความจริงจากปัญญาต่อไป จนกว่าใจจะมีความรู้ ความฉลาดเฉียบแหลม พร้อมที่จะถอดถอนความคิดเห็นผิด ๆ อันเป็นแนวความคิดที่ชั่วช้าลามกหมกไหม้ภายในใจ เมื่อใจได้ยอมรับความจริงจากปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็จะเป็นกระแสรายทางขึ้นไปสู่สมาธิขั้นกลาง และปัญญาขั้นกลางต่อไป ใจก็จะมีความสงบแน่นหนาขึ้นไปเป็นลำดับและความตั้งใจ ก็จะเกิดความมั่นคง ปัญญาก็จะมีบทบาท สามารถที่จะมองเห็นว่าทุกข์เป็นทุกข์ มองเห็นความเปลี่ยนแปลงในสรรพสังขารทั้งหลาย ก็จะมีมูลความจริง และการมองเห็นรูปกายเราและร่างกายคนอื่น ก็จะเห็นว่าไม่มีสิ่งที่จะเป็นสาระใด ๆ

เพราะใจกับปัญญาก็รู้เห็นเป็นความจริงด้วยกัน เหมือนกับคนตาดีมีไฟฉายอยู่ในมือจะเดินไปไหนอยู่ที่ใดก็ไม่ขัดข้อง และมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ถึงจะมีงูพิษช้างเสืออยู่ในเส้นทาง ก็มีอุบายกำจัดให้ช้างเสือกลัวได้หรือเพียงมีมีดมีปืนกระบอกเล็ก ๆ ก็ยังพออุ่นใจในเวลาเดินทาง หรือเรามีกำลังพอจะสู้กับข้าศึกคือโจรผู้ร้ายได้เราก็ไม่ต้องหนี นี้ฉันใด กำลังใจ กำลังปัญญาของเรามีแล้ว ก็พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับกิเลสตัณหา ไม่ว่าอยู่ในสถานที่

และในกรณีใด ๆ ก็ตั้งใจ รู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อศึกษาหาข้อมูลความจริงจากทุกข์ และสิ่งที่ให้เกิดทุกข์ และสถานที่รับรองทุกข์ต่อไป

ส่วนปัญญาอย่างกลาง ก็สอนใจอย่างกลาง เมื่อใจได้ยอมรับเหตุผลของปัญญามาพอสมควรแล้ว ใจก็จะรู้เหตุรู้ผลรู้โทษรู้ภัย หรือหากใจยังมีความยินดีในของสิ่งใด ปัญญาก็จะเอาเรื่องที่ใจกำลังติดพันในเรื่องนั้น ๆ มาชี้แนะให้ใจได้รู้เห็นความคิดชั่วดำริชั่วของใจ และพิจารณากลับไปกลับมา กลับหน้าทวนหลัง เพื่อไม่ให้ใจได้มีความคิดหยั่งลงไปในกามคุณ เหมือนเจ้าของโคที่เลี้ยงโคฝูงใหญ่ โคตัวไหนไปเข้าป่าก็นำตัวออกมา โคตัวไหนจะไปกินพืชผลที่ไร่นาก็เฆี่ยนตี จนโคนั้นมีนิสัยไม่ดื้อดึงนี้ฉันใด ปัญญาที่จะสอนความคิดของใจก็เช่นนั้น เมื่อใจคิดไปในทางฉิบหายล่มจม ปัญญาก็เข้าอบรมสั่งสอนใจคิดติดในกามคุณ ปัญญาก็ว่ากล่าวตักเตือน สิ่งใดที่ใจคิดไปในทางดีคิดอยากนั่งสมาธิภาวนา ปัญญาก็ส่งเสริม ใจคิดไปทางไหน คิดอย่างไร ก็ต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องมองดู ว่าใจคิดผิดหรือถูกจึงได้ชื่อว่าปัญญาเป็นสิ่งที่รู้รอบ และรอบรู้ภายในความคิดของใจ **ใจที่ไปฝังแน่นอยู่กับสิ่งใด ใจไปยินดีอยู่กับของสิ่งใด ก็เอาเรื่องของใจที่กำลังไปรักใคร่ยินดีนั้นแหละมาสอนใจเอง คือ สอนให้ใจได้เห็นโทษเห็นภัยในสิ่งนั้น ๆ และก็ให้ปัญญาได้สอนใจ ดังที่อธิบายมาแล้ว**

ส่วนปัญญาอย่างละเอียดก็เพื่อสำหรับได้สอนใจที่ละเอียด เรื่องใจที่ละเอียดนั้น คือ ละเอียดในความคิดผักใฝ่ในฝ่ายต่ำ ถ้ายินดีอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะก็ยินดีอยู่ในส่วนลึกของหัวใจ ไม่แสดงออกมาภายนอกคือ กายและวาจาอันเป็นส่วนหยาบ ๆ หรือถ้าจะให้รู้ความคิดที่ละเอียดอันเป็นของฝ่ายต่ำจริง ๆ แล้วนั้น จะรู้จักในขณะที่มีความสงบในสมาธิส่วนลึก เช่น ผู้ชำนาญในการเข้าฌาน ผู้ชำนาญในการเข้าสมาบัติ การเข้าฌานการเข้าสมาบัตินี้เอง จะมีความสุขกายและมีความสุขใจเป็นที่อยู่ประจำวัน เมื่อความสุขภายในใจมีกำลังอยู่แล้ว ก็สามารถจะข่มกิเลสตัณหาไว้ได้ จะเหมือนกันกับศิลาทับหญ้านั่นเอง ขณะมีศิลาทับหญ้าก็ยังไม่เกิดขึ้น เมื่อศิลาเคลื่อนที่เมื่อไร หญ้าก็เกิดในที่นั้น ๆ ฉะนั้น ผู้หวังความสงบในสมาธิ หวังความสงบในฌาน หวังความสงบในสมาบัติ ก็เพื่อกลบความกำเริบ

ของราคะตัณหานั้นไว้ ใจก็เพลินอยู่ในความสุขนั้น ๆ ทั้งวันทั้งคืน นานเข้าก็จะเกิดลืมตัว ว่าราคะ ตัณหา อวิชชา ไม่มีในใจ ใจมีความสุขจึงไม่อยากนึกคิดอะไร ใจไม่อยากคิด ปัญญามันก็จะมืดมิดคิดอะไรไม่เป็น เหมือนกันกับร่างกายเราไม่มีโรคก็ไม่คิดหายา

ใจมีความสงบมากก็ไม่มีปัญญาที่จะคิด นี่ก็คือความละเอียดของใจ ทำให้กิเลสตัณหา ฝังอยู่ในส่วนลึกของใจโดยไม่รู้ตัว หรือเหมือนกันกับเสือ หรืองูที่อยู่ในถ้ำลึก มันจะออกมาหาสัตว์กินก็เมื่อเราเผลอตัว นี้ฉันใด ใจเมื่อเสื่อมจากฌาน สมาบัติเมื่อไร กิเลส ตัณหา มันก็จะออกมาปรากฏตัวให้โลกได้รู้ และจับเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาเป็นอาหารเมื่อนั้น ฉะนั้น เมื่อใจเราละเอียดเราก็ต้องใช้ปัญญาอย่างละเอียด เข้าขุดค้นกันว่า ขณะนี้ กิเลส ตัณหา ได้หลบตัวอยู่ที่ไหน ก็ต้องใช้สติปัญญากับผู้รู้คอย สังเกต เพื่อสำรวจตรวจตราลงไปหาใจอย่างละเอียด ความสงบในฌานในสมาบัติ **นั้นเป็นเครื่องปกปิดกิเลสตัณหา** ก็ต้องรื้อถอนชั่วคราวเหมือนกันกับผ้าปิดแผล เมื่อเราจะล้างแผล ก็ต้องเปิดผ้าฉันใด เมื่อปัญญาจะเข้าดูความจริงของกิเลส **เราก็ถอนออกจากความสงบนั้นออกมา เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาต่อไป ให้เหมือนกันกับเหี้ยที่มีรูทั้งหก อยู่ในจอมปลวก เมื่อเราต้องการจับเหี้ย เราก็ต้องปิดเสียสักห้ารู ส่วนรูที่หกนั้น ก็ปล่อยไว้ สำหรับให้เหี้ยได้โผล่หัวและออกมาหากินตามความอยากของมัน ถ้าเหี้ยโผล่หัวออกมาได้จังหวะแล้ว เราก็กำคอเหี้ยให้แน่น เอาเชือกผูกลากออกจากรู แล้วปิดรูให้แน่นเสีย ส่วนเหี้ยก็จะไม่มีโอกาสได้เข้าไปในรูอีกต่อไป นี้ฉันใด เมื่อใจมีความละเอียด ก็ต้องหาวิธีที่จะดักจับ กิเลสตัณหาภายในให้ได้ โดยใช้วิธีเอาสติปัญญา คอยจดจ้องอยู่กับใจ ถ้าเราไม่รู้ใจเห็นใจ เราก็ต้องเอาสติปัญญา มาจดจ้องอยู่ในอารมณ์ของใจ อารมณ์ของใจเป็นอย่างไร ใจก็เป็นอย่างนั้น** เมื่อรู้อารมณ์ของใจแล้ว ก็สืบสาวขยับเข้าหาใจตัวจริง คำว่าใจ ก็คือสภาพที่รู้ หรือธาตุรู้นั่นเอง สภาพรู้หรือธาตุรู้นี้เองแหละ เป็นต้นตอที่นักภาวนาต้องการรู้ต้องการเห็น จะว่า กิเลส ตัณหา อวิชชา ก็เกิดจากตัวนี้ **ตัวที่จะไปก่อภพก่อชาติต่อไปก็ตัวนี้ ตัวจะไปรับผลความสุข จะไปรับผลความทุกข์ก็ตัวนี้** ตัวจะไปสู่สวรรค์ พรหมโลก

ก็ตัวนี้ ตัวจะไปสู่อบายภูมิ คือตกนรก ก็ตัวนี้ ไปเป็นเปรตก็ตัวนี้ ไปเป็นอสุรกายสัตว์เดรัจฉานก็ตัวนี้ จะพาเข้าไปโรงหนัง โรงลิเก โรงละคร โรงเบียร์ โรงบ้าก็ตัวนี้ ตัวจะพาจับแขนลูกจับแขนหลานดึงกันเป็นพวงเต็มโลกก็ตัวนี้ ฉะนั้น นักภาวนาเมื่อหากมาเห็นจุดสำคัญ คือต้นตอของอวิชชาคือใจดวงที่ลุ่มหลงนี้แล้ว ก็ใช้สติปัญญาเข้าฝึกสอนใจ เพื่อให้ใจได้รู้ความผิดของใจ ให้ใจรู้โทษรู้ภัยของใจ ให้ใจได้หายจากความพยศดื้อดึง ให้ใจได้หยุดจากความผาดโผนโลดเต้นไปตามกระแสของโลก เหมือนกันกับเสือหรือราชสีห์ ถึงจะเป็นสัตว์ที่ดุร้าย ถ้าหากถูกการเสี้ยมสอนฝึกหัดได้เป็นอย่างดีแล้วก็จะเป็นประโยชน์มากทีเดียวนี้ฉันใด ใจดวงที่เคยพยศคะนองคอยที่จะทำให้โลกนี้ล่มจมและเอาไฟเผาโลกอยู่ ในปัจจุบันนี้ก็ตาม ถ้าใช้สติปัญญาเข้าฝึกสอนให้ถึงที่สุดแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ให้แก่โลกไม่น้อยทีเดียว

ฉะนั้นให้เราได้มาฝึกสอนใจด้วยปัญญา ให้ใจมีความฉลาดรู้เหตุรู้ผล สิ่งใดที่ใจยังไม่รู้ทั่วถึง ก็ใช้ปัญญาขุดค้นขึ้นมาให้ใจได้รู้ และสิ่งใดที่ใจได้ปกปิดไว้ ปัญญาก็จะเปิดเผยออกมาให้ใจได้รู้เห็น จึงเรียกว่าญาณทัสนะทั้งรู้ ทั้งเห็นไปพร้อม ๆ กัน หรือว่าใจมีปัญญา หรือปัญญาก็ฝังอยู่ที่ใจ รู้เห็นก็รู้เห็นพร้อมกัน จะพิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ใจกับปัญญา ก็มีความรู้เห็นเป็นธาตุพร้อมกัน หรือจะแยกร่างกายออกเป็นชิ้นเป็นส่วน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด แต่ละอย่าง ก็ให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญาทั้งหมด ความสกปรกโสโครก ความไม่สะอาด เปื่อยเน่าในร่างกาย ก็ให้ใจและปัญญาได้รู้เห็นรู้เห็นจนมั่นใจว่า ไม่มีอะไรเป็นสาระในกายนี้ทั้งนั้น ทุกข์ที่เนื่องจากกาย ทุกข์เนื่องจากใจก็รู้เห็น ความเปลี่ยนแปลงในกายทุกส่วนก็รู้เห็น ความไม่มีตัวเราตัวเขา เป็นสภาพที่สูญเปล่าของร่างกายก็รู้เห็น และก็ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงและให้รู้เห็นจริงด้วย **เมื่อรู้เห็นร่างกายตามความเป็นจริงอย่างนี้ ความยึดมั่นถือว่า เป็นร่างกายเราก็จะถอนตัว และจะรู้ว่าร่างกายนี้ เป็นเพียงที่พักพาอาศัยของใจชั่วคราวเท่านั้น**

หรือจะพิจารณาในขันธ์ห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนรูปก็เพียงธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันขึ้น ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร

วิญญาณ นี้เป็นเพียงอาการของใจ เป็นแสงสะท้อนออกมาจากใจ เหมือนกับแสงไฟที่เกิดมาจากไฟนั่นเอง เวทนา ก็คืออารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ อารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งนี้ก็เกิดมาจากใจ ที่ได้สัมผัสกับสิ่งที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจ อารมณ์ที่ชอบใจ ก็สัญญาไปจับเอา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั่นแหละ มาทำให้ใจได้มีความสุข เอารูปนั้นมาปรุงมาแต่งนึกคิดไปโดยวิธีต่าง ๆ จึงทำให้ใจยินดีไปด้วย และถือว่ามีความสุข หรือไปเห็นรูปที่ชอบใจด้วยตาตนเอง หรือไปได้ยินเสียงด้วยหูตนเอง ถ้าชอบใจก็คิดว่ามีความสุข อารมณ์แห่งความสุขมีจำนวนมากมายทีเดียว ฉะนั้น ให้พิจารณาด้วยปัญญา คำว่าความสุขนั้น อะไรพาสุข และความสุขนี้ จะอยู่กับใจไปได้กี่วัน ไม่นานความสุขก็จะหายไป ก็ให้เข้าใจว่า ความสุขนี้ก็ไม่เที่ยง เมื่อความสุขหายไป ก็เกิดความทุกข์ใจ สัญญาก็เหมือนกันส่วนมากก็ไปหาจำเอาสิ่งที่ใจมันชอบ เมื่อจำได้ก็เอามาปรุง มานึกมาคิดติดพันในสิ่งที่ชอบใจคิดไปคิดมาแต่งไปแต่งมา ประดับประดาเสริมสวยเข้าไปใจก็ยิ่งเพลิน ใจยิ่งเพลินกิเลสก็ยิ่งสมมติเรื่องขึ้นมาปรุงให้ใจได้หลงใหลเพิ่มขึ้น ทั้ง ๆ เรื่องเล็กนิดเดียว เมื่อถูกสังขารสมมติแต่งเรื่องขึ้น ก็เลยกลายเป็นเรื่องใหญ่และยืดยาว ความยินดีในอารมณ์ที่ผ่านมาแล้วก็ยังเก็บมาคิดมาปรุง และสมมติในรูปนั้นให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ ไปจำเอารูปร่าง สัณฐาน ไปนึกหาสีสันวรรณะ ว่าดีอย่างนั้นสวยอย่างนี้ สมมติให้เป็นอย่างนั้นสมมติให้เป็นอย่างนี้ สุดแล้วแต่กิเลสจะคิดหาแสดง จะว่าหนังก็หนังอันดับโลก จะว่าลิเกละครก็อันดับโลก จะว่าวงดนตรีสถานที่เต้นรำก็อันดับโลก ทุกสิ่งทุกอย่างกิเลสมันรู้ภาษาใจได้ดี จึงได้จัดตัวพระเอก นางเอกตัวตลก ตัวโกง ได้แสดงให้ใจดู จนไม่รู้ว่าเป็นเรื่องใหม่เรื่องเก่า กิเลสสมมติออกมาท่าไหนใจก็สยดสยองพองตัวไปตาม **จึงทำให้ความสัมพันธไมตรี ระหว่างกิเลส ตัณหาอวิชชา และใจ ได้เกิดความผูกพันฉันมิตรกับกิเลสตัณหามานมนาน** แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ให้เราใช้สติปัญญาเข้าสอนใจ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ความสุขความทุกข์ของโลกที่นิยมกันอย่างไร ก็ให้ได้ใจรู้เห็น เมื่อใจไปเห็นว่า ความสุขเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ใจก็จะไม่ติดสุขเหมือนที่เคยเป็นมา ยิ่งพิจารณาไป ใจก็ยิ่งเบื่อจากความสุขของโลก เพราะมีความสุขไม่พอแก่ความทุกข์ ถึงโลกนิยมกันในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่โลกถือกันว่า มีความวิเศษวิโส ใคร ๆ ก็แสวงหา ใคร ๆ ก็ต้องการเพราะโลกนิยม จำเป็นก็ต้องดิ้นรน

ขวนขวาย ถ้าได้สมใจก็ถือว่าเป็นสุข ถ้าไม่สมใจก็เป็นทุกข์ หรือถ้าเสื่อมจากลาภ ยศ ถูกนินทา ก็เกิดความทุกข์เป็นทวีคูณ

เพราะความสุขในโลกนี้ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นความสุขที่เจือปนด้วยยาพิษทั้งนั้น และไม่มีใครจะมีความสมหวังในสิ่งใด ๆ ในโลก ความอยากของเราก็เป็นโมฆะอยู่ในตัว เรามีสุขก็อยากให้มีสุขอยู่อย่างนี้ มีลาภ ยศ สรรเสริญก็อยากให้เต็มเปี่ยมอยู่อย่างนี้ เกิดมาแล้วก็ขออย่าให้มีแก่ มีเจ็บ มีตาย ความทุกข์กายความทุกข์ใจก็อย่าให้ปรากฏ โทษใด ๆ ก็ขออย่าให้ประสบพบเห็น เวรใด ๆ ก็ขออย่าให้มีนี้คือความต้องการของเรา แต่ก็เป็นไปตามความต้องการของเราไหม เป็นไปตามความอยากของเราไหม เป็นไปตามความใฝ่ฝันของเราไหม เพราะในโลกนี้ ไม่มีสุขล้วน ๆ พอที่จะให้เราได้คว้าเอามาครอง แต่เราก็เข้าใจว่าสุข เมื่อเราคว้าได้มาแล้วเป็นทุกข์ทั้งเพเราก็คว้าหาความสุขอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว แต่ก็ยังไม่เจอ แต่เราก็จะคว้าหาความสุขต่อไปในอนาคตอีก ก็เหมือนกับในชาตินี้แหละ ดังมีภาษิตโลกบอกว่า **ถ้าเราต้องการความสุขจะพบทุกข์เมื่อตอนปลาย ถ้าเราต้องการความสบาย จะพบร้ายตอนปลายมือ** ภาษิตธรรมบอกว่า **ถ้าเราต้องการความสุขเรา ต้องยึดทุกข์เป็นทางเดิน ถ้าเราต้องการความเจริญ ต้องรู้ทุกข์สุขนิรันดร์** ฉะนั้น เมื่อใจเรามีความละเอียด ใจเรามีปัญญาจะพิจารณาไปทางไหนแง่ไหนใจก็รู้เห็น จะว่าสุข จะว่าทุกข์ ก็เห็นทั้งตัวเรา และคนอื่นสัตว์อื่น รู้เห็นทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ว่าเกิดแล้วดับด้วยกันทั้งนั้น จะหาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่มี ของที่มีวิญญาณครองหรือไม่มีก็ตาม จะเป็นสังขารโลกสังขารธรรมก็ตาม สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งขึ้นแล้ว ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง และปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็นบุคคลอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ ไม่มีใครเป็นตัวของใครได้เลย

นี้เพราะใจเพียบพร้อมไปด้วยไตรลักษณ์ และรู้เห็นเป็นไปตามความจริงทุกอย่าง นี้แลเรียกว่าญาณทัสนะ ทั้งรู้ ทั้งเห็น เป็นไปพร้อม ๆ กัน และรู้เห็นเป็นจริงในสรรพธาตุ สรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก หยาบละเอียด ใกล้ไกล ย่อมตกอยู่ในสภาพของไตรลักษณ์ทั้งนั้น เมื่อใจกับปัญญามีความรู้เห็นพร้อมกันอยู่อย่างนี้ กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ พร้อมทั้งตัวอวิชชาก็จะเกิดความระส่ำระสายไหว-

หวั่น เกรงกลัวต่อปัญญาไม่ว่าจะหาที่ซุกซ่อนหลบตัวอยู่ที่ไหน เพราะปัญญาได้วางแผนไว้อย่างรัดกุม และใจกำลังจะตัดความสัมพันธ์ฉันมิตร และปิดเส้นทางของกิเลสตัณหา นับแต่บัดนี้เป็นต้นไป พร้อมที่จะตัดความเยื่อใยไผ่ผืน ในสังขตธาตุ สังขตธรรม สังขตปัจจัย พร้อมทั้งทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พินาศสูญหายไปจากใจ และพร้อมที่จะสังหาร และตัดสะพานอันติดอยู่กับโลกอีกต่อไป ไฟที่เกิดจากเหตุอันใดก็พร้อมที่จะดับไฟให้หมดเชื้อ

วิปัสสนาญาณ รู้เห็นตัววัฏฏะที่พาให้หมุน

นี้แลจึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณ คือญาณที่หยั่งรู้ตามความเป็นจริง คือ รู้จริงตามผลของวัฏสงสารที่ได้รับผลในปัจจุบัน คือ ความสุขความทุกข์ของโลก ฉะนั้นวิปัสสนาญาณ จึงเป็นความรู้เห็นที่เฉียบแหลมคมคาย ไม่มีการคาดหมาย ไม่มีการสุ่มเดา และไม่เอาปริยัติมาเป็นเครื่องรู้ แต่เป็นธรรมชาติรู้ที่เกิดมาจากใจโดยเฉพาะ ยิ่งรู้เท่าไรใจก็ยิ่งเบื่อ ยิ่งรู้เท่าไร ใจก็ยิ่งกลัว ถึงอย่างไรเราก็ต้องห้ามกงจักรและจับตัวอวิชชาไว้เป็นหลักประกัน และเป็นตัวการที่ทำให้วัฏฏะได้หมุนตัว

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ถ้าชาติคือความเกิด มีอุปาทานตัณหาคือความอยากก็หมุนตัวแสวงหาตามความต้องการ อยากในสิ่งใดก็หาเอาเพื่อให้ได้ในสิ่งนั้น ถ้าหาได้มาก็เป็นสุข ถ้าไม่ได้มาก็เป็นทุกข์ และหมุนเวียนกันไปและก็เวียนกันมา มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง ตายบ้าง เกิดบ้าง อยู่แค่นี้ ไม่มีอะไรเป็นสาระพอที่จะอยู่อาศัย ไม่มีอะไรดีขึ้น เจริญขึ้น ดูในชาติอดีตที่ผ่านมาก็อยู่อย่างนี้ ไม่ว่าสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ สัตว์บก สัตว์น้ำ ก็หมุนไปอย่างนี้ แม้คนเราทั้งหมดในโลกนี้ก็ต้องหมุนด้วยกันอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่จะมากอบโกยเอาวัตถุของโลกไปครองเพื่อหาความสุข คนนี้กระโดดเข้ามาก็จะคว้าหาความสุข คนนั้นกระโดดเข้ามาก็จะคว้าหาเอาความสุข ทั้ง ๆ ที่หาความสุข

ในโลกมาแล้วหลายภพหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์นับไม่ถ้วนประมวลไม่จบ คว้ามาแล้วแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ก็ไม่เจอความสุขของโลกเลย หาแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็คว้าได้เพียงสมมติ

ไม่เห็นใครกำลังหอบลูกหิ้วหลาน หาบเงินทองกองสมบัติที่หามาแล้วนี้ไปได้สักคน รายไหนก็รายนั้น มีตั้งแต่ดินกลบหน้าและไฟเผาทิ้งทุกราย ความสุขของโลกที่กำลังหาอยู่ก็ยังไม่เจอ ก็รีบหมุนตัวลงสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปเสียก่อน และก็ต้องผิดหวังกันไปทุกราย ถึงแม้จะไปพักผ่อนอยู่สวรรค์ และพรหมโลก ที่ไหนก็ไปเถอะแต่ก็จะลงมาให้ดินกลบหน้าอยู่ในโลกนี้เอง พิจารณาแล้วน่าอนาถใจและอ่อนใจใครจะวิ่งเต้นขวนขวายหาความสุขของโลกนี้ ก็จะไม่พบเห็นตลอดไป

ความลี้ลับไม่มีในโลก

เมื่อหากนักปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญา รู้เห็นความจริงของวัฏจักรและแจ้งชัดภายในใจทั้งหมดนี้แล้วใจก็จะตัดสะพาน ทอดอาลัยไม่ใยดีพึมันกับโลกนี้และโลกหน้า ไม่ว่ากามโลก รูปโลก อรูปโลก อีกต่อไป

ใจก็จะตกกระแสแห่งความสงบ เรื่องจิตสงบในครั้งนี้ ผู้ปฏิบัติที่กำลังใช้ปัญญาพิจารณาอยู่นี้เองจะรู้ตัว เพราะปัญญาในระดับนี้ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ดังที่เคยพิจารณามา แม้ความรู้ความเห็นของใจ ก็ไม่ใช่ความรู้เห็นธรรมดา ความสว่างของปัญญา จะสว่างไปถึงไหน ใจก็รู้เห็นไปถึงนั้น และไม่มีสิ่งใด ๆ ที่จะปกปิดลี้ลับในโลกทั้งสามนี้ไว้ได้เลย ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเปิดเผยความจริงของโลกออกมาให้ใจได้รู้เห็นไปตามปัญญา ทุกแง่ทุกมุมจึงเรียกได้ว่าความลี้ลับไม่มีในโลก เมื่อใจและปัญญาได้รู้เห็นโลกนี้และโลกหน้า และกามโลก รูปโลก อรูปโลกทั้งหมดแล้ว จะว่าความสว่างของปัญญา ก็สว่างอย่างทั่วถึงแล้ว ความรู้เห็นก็รู้เห็นทั้งหมดแล้วความสว่างก็สว่างพอตัว ความรู้เห็นก็รู้เห็นพอตัว อนัตตาคือความสูญจากสัตว์และบุคคลก็รู้เห็นพอตัว เมื่อมีความพอตัวแล้วทั้งหมดนี้เอง จิตก็วางและว่างจากสิ่งใด ๆ ในโลก จะว่าสูญก็ไม่มีสิ่งใดในโลกจะพาให้สูญ มีแต่อนัตตาเท่านั้นพาให้สูญ

ทั้งสงบ ทั้งดับ

จากนี้จิตก็ลงสู่ความสงบเต็มที่ เมื่อจิตลงสู่ความสงบเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดความดับ เรื่องจิตลงสู่ความสงบในครั้งนี้ จะไม่เหมือนกันกับความสงบที่เคยสงบมา เพราะความสงบนี้ เป็นพื้นฐานแห่งความดับ และไม่เหมือนกับความสงบในสมาธิขั้นใด ๆ ไม่สงบเหมือนฌาน และสมาบัติใด ๆ ทั้งสิ้น คำว่าดับ ก็ไม่เหมือนกับสิ่งใด ๆ ที่เคยปรากฏมา จะว่าสงบก็สงบเต็มที่ จะว่าดับก็ดับเต็มที่ ไม่มีโลกใด ๆ มาแฝงอยู่ที่ใจเลย เพราะอุปาทานได้ถอนตัวออกจากขันธ์ ๕ อายตนะทั้งหมดแล้ว

วัฏฏะหยุดหมุนตัว

คำว่าดับ ก็คือตัวอวิชชานั้นแหละ พาให้ดับ อวิชชาดับสังขารทั้งหลายก็ดับ สังขารดับวิญญาณก็ดับ วิญญาณดับนามรูปก็ดับ นามรูปดับอายตนะก็ดับ อายตนะดับผัสสะก็ดับ ผัสสะดับเวทนาก็ดับ เวทนาดับตัณหาก็ดับ ตัณหาดับอุปาทานก็ดับ อุปาทานดับภพก็ดับ ภพดับชาติก็ดับ เมื่อชาติดับ ความโศกเศร้าโศกาความทุกข์นานาประการก็ดับไปตาม ๆ กัน

หมดเชื้อไฟ

นั้นคือ นิโรธ ความดับทุกข์ก็ดับในช่วงนี้เอง เรื่องชาติ ภพ อุปาทาน ตัณหา เวทนา ผัสสะ อายตนะ นามรูป วิญญาณ สังขาร และตัวอวิชชา ทั้งหมดนี้ดับสนิท ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ฟื้นขึ้นมาอีกเลย คือ ดับโดยไม่ต้องบังคับจะบังคับให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ฟื้นขึ้นมาก็ไม่ฟื้น และสิ่งที่จะบังคับให้ฟื้นก็ไม่มี เช่น ของที่ใช้ประจำวัน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าหากวิญญาณดับจากใจเท่านั้น ความรู้ทางตา จะรู้ได้อย่างไร ความรู้ทางหู จะรู้ได้อย่างไร แม้ความรู้ทางลิ้น ความรู้ทางกาย ก็หมดความรู้สึกทันที **จะรู้ออกไปภายนอกก็รู้ไม่ได้ เพราะวิญญาณพาให้รู้ได้ดับหมดแล้ว จะสัมผัสกับของสิ่งใดก็สัมผัสไม่ติดและไม่รู้ในการสัมผัสนั้นเลย** ถึงมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอยู่ในขณะนี้ก็ตาม จะทำงานอะไรไม่ได้ ต่างอันก็ต่างอยู่ ต่างอันก็ต่างดับ **แม้กระทั่งใจก็**

คิดอะไรไม่ได้เลยในขณะนั้น หรือขันธ์ทั้งห้าก็เหมือนกัน เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เพียงเป็นขันธ์ห้าเท่านั้นเองทำงานอะไรไม่ได้ในขณะนั้น ต่างอันก็ต่างอยู่ ต่างอันก็ต่างดับ **เพราะวิญญาณดับจากใจเท่านั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร ก็หมดภาระกัน** นี้เพียงเป็นของใช้ประจำวัน ก็ผู้ปฏิบัตินั้นแหละจะรู้เองในลักษณะนี้

รู้ครอบโลกธาตุ

เมื่อวิญญาณดับจากใจแล้ว ใจจะรู้ไหม รู้ แต่ความรู้นี้ ไม่ใช่ความรู้ของวิญญาณ ไม่ใช่ความรู้ในขันธ์ ไม่ใช่ความรู้ของอายตนะ แต่เป็นความรู้อีกประเภทหนึ่งที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะ และไม่ติดอยู่กับสิ่งใด ๆ ในโลก และรู้ไม่ไปตามโลกใด ๆ และรู้ไม่อยู่กับโลกนี้และโลกหน้าอีกด้วย และเป็นธรรมชาติรู้อย่างเดียว และรู้ไม่มีนิมิตหมายใด ๆ ความรู้นี้จะว่าเล็กก็เล็กจะว่าใหญ่ก็ใหญ่ จะว่ากว้างก็กว้าง **ทั้งสามภพสามโลกนี้ก็ไม่พอรู้นั้นเอง เพราะรู้ครอบไปทั้งหมด** เมื่อความสงบหรือความดับนี้อยู่ได้พอประมาณ ก็จะขยับออกนิดเดียวเท่านั้น

กล้าหาญเต็มที่

ความกล้าหาญก็เกิดขึ้นจากใจ โดยไม่ได้คาดคิดมาก่อนเลย ความกล้าหาญนี้ ก็เกิดมาจากใจ สติก็กล้า ปัญญาก็กล้า เพราะใจมีความกล้านั้นเอง จะว่าการทำลาย ก็เหมือนจะกระโดดทุบตีภูเขาทั้งลูกให้พังพินาศให้เรียบราบไปในชั่วระยะพริบตาเดียว ความกล้านี้ก็ไม่มีความกล้าใด ๆ เสมอเหมือน จะว่านั่งภาวนาก็กล้านั่งได้เป็นเดือนเป็นปี เมื่อความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นแล้ว

อาสวักขยญาณเกิด

อาสวักขญาณ ก็เกิดขึ้นในท่ามกลางแห่งความกล้าหาญนี้เอง และก็รู้ตัวดีว่า อาสวะจะหมดสิ้นไปในขณะนี้ ถ้าอาสวักขยญาณนี้เกิดขึ้นแล้ว จะนอนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม จะอยู่ในความว่าง ๆ ภายในใจอยู่ก็ตาม จะไม่เป็นอุปสรรคขัดข้องต่อผลที่จะเกิดขึ้นแต่อย่างใด

โลกขาดจากใจ ไฟดับอย่างสนิท

อีกจริมกจิตเดียวเท่านั้น ความรู้อันบริสุทธิ์ ก็แสดงออกมาจากใจที่บริสุทธิ์ "ตึ๊บ" เดียวเท่านั้น ก็เป็นอันว่าผู้นั้นจะรู้ตัวเองทันที หรือในขณะนั้นก็เหมือนกับโลกธาตุไหวหวั่นสั่นคลอนไปตาม ๆ กัน ความรู้ที่บริสุทธิ์นั้นก็เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะ ความรู้อันบริสุทธิ์ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใด ๆ ในโลก ไม่เอนเอียงไปในที่ใด ๆ ทั้งสิ้นเป็นอันว่าสะพานของวัฏจักรก็ขาดกระจาย ไม่มีความสืบต่อก็ในช่วงนี้เอง

ปัญญา ที่เคยพิจารณาด้วยอุบายต่าง ๆ ด้วยความองอาจกล้าหาญ นับแต่เริ่มต้นจนถึงบัดนี้ ก็เพียงส่งทางให้ถึงจุดคือ ความบริสุทธิ์นี้เท่านั้น คำว่า นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ วิราคา วิมุจฺจติ วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมีติ ญาณํ โหติ ขีณา ชาติ วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ กตํ กรณียํ ก็ประกาศออกมาจากใจอันบริสุทธิ์ ความหมายสงสัยในตัวเองในขณะนั้นก็รู้ในใจอันบริสุทธิ์ของตัวเอง อันเป็นธรรมชาติรู้ โดยไม่มีนิมิตใด ๆ มากำหนดให้รู้ วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมีติ ญาณํ โหติ ความหลุดพ้นมีในขณะใด ความรู้ว่าหลุดพ้นแล้วก็มีในขณะนั้น ขีณา ชาติ วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ ก็รู้ตัวเองว่าอยู่ในสภาพเช่นไร กตํ กรณียํ ก็เป็นอันว่าหมดภาระกันเสียที กิจที่จะไปหาอุบาย เพื่อมาถอดถอนเชื้อภายในก็ยุติกันเพียงเท่านี้ การพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ เพื่อจะได้รู้เพื่อจะได้ละ ก็หมดปัญหาไป แม้บุญกุศลน้อยใหญ่ เคยบำเพ็ญมาแล้วมากน้อยเท่าไร ก็ได้ส่งทางให้ถึงจุดจบอันสุดท้ายเพียงเท่านี้เอง

จะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็ไม่มีไฟติดตัว และก็หมดภาระที่จะไปแสวงหาเอาน้ำมาดับไฟอีกต่อไป เพราะไฟได้ดับสนิทเสียแล้ว จะสมมติเพื่อให้สมกับความบริสุทธิ์ อย่างไหนก็สมมติไป จะว่ากุปปธรรม วิราคธรรม ปริสุทธิธรรม ทิฏฐิวิสุทธิธรรม วิสุทธิญาณทัสนะ วิมุตติญาณทัสนะ นิพพานังปรมังสูญญัง นิพพานังปรมังสุขัง นี้ก็เพียงให้คำสมมติ เพื่อให้สมกับความความบริสุทธิ์ ของธรรมที่บริสุทธิ์เท่านั้น

ในช่วงเดียวกัน ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นอีกอย่างหนึ่งนั่นคือความคิดถึงพระพุทธเจ้า ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่าพระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้วก็ตาม แต่กำลังแห่งความคิดถึง

พระพุทธเจ้านั้น แทบตัวจะลอย ถ้าหากว่า พระพุทธเจ้ายังทรงมีชีวิต ถึงพระองค์จะอยู่ห่างไกลสักเท่าไรก็ตาม ก็พร้อมที่จะออกเดินทางไปกราบพระพุทธเจ้า ด้วยความเต็มใจด้วยตนเอง แต่มิได้ตั้งใจว่า จะไปแสดงความบริสุทธิ์ภายในใจ ให้พระองค์ทรงพึ่ง และไม่ได้หวังเอาคำพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด และไม่ได้ไปศึกษากับพระพุทธเจ้า ว่าธรรมนี้ผิดหรือถูกแต่ประการใด และไม่มีในใจคิดจะถามพระพุทธเจ้าว่าธรรมนี้อยู่ในขั้นไหนอย่างไร และไม่ได้ไปเปรียบเทียบธรรมที่รู้มา ไปเทียบกับความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และไม่เอาความบริสุทธิ์ของพระเจ้า มาเปรียบเทียบในความบริสุทธิ์ของตน และไม่มีความคิดที่จะเอาความบริสุทธิ์นี้ไปเทียบกับปริยัติ และไม่เอาปริยัติ มาเปรียบเทียบกับความรู้เห็นอันบริสุทธิ์ของตน แต่ถ้าหากพระพุทธเจ้าตรัสถาม ก็พร้อมที่จะเล่าถวายให้พระองค์ทรงพึ่งเท่านั้น หรือถ้าพระพุทธเจ้าตรัสถามในท่ามกลางสงฆ์ ก็พร้อมที่จะเล่าถวายพระพุทธเจ้า และอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ ด้วยความกล้าหาญ และไม่หวั่นไหวครั่นคร้ามแต่อย่างใด หรือถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่ตรัสถามก็ไม่มีในใจ ที่จะไปเล่าถวายแก่พระพุทธเจ้าเลย

เพราะธรรมความบริสุทธิ์ตัวเองก็รู้อยู่แล้วอย่างเต็มใจจะไปถามใคร เพราะธรรมความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า หรือความบริสุทธิ์ของพระขีณาสพเจ้าทั้งหลาย ก็คือธรรมความบริสุทธิ์อย่างเดียวกัน จะว่าในครั้งสมัยโน้น หรือในสมัยนี้ หรือสมัยไหนก็ตาม ความบริสุทธิ์ก็เป็นความบริสุทธิ์ อย่างเดียวกันทุกกาลทุกสมัย จะว่าความดับสนิท ก็ดับสนิทในจุดเดียวกัน จะว่านิพพานก็นิพพานในสิ่งที่แห่งเดียวกัน นั้นแล ท่านผู้รู้ทั้งหลาย จึงไม่นิยมถามกันในความบริสุทธิ์ เหมือนกันกับร่วมวงรับประทานอาหารที่อยู่ในสำรับเดียวกัน และอาหารหวานคาวก็มีอยู่ในที่แห่งเดียวกัน รับประทานอาหารก็ประเภทเดียวกัน ใครจะไปถามใคร เพราะทุกคนก็ได้รับประทานอาหารที่มีรสชาติเหมือนกัน เมื่อเวลาอิ่มก็ไม่ต้องไปถามใครว่าอิ่มหรือไม่อิ่ม ตัวเองก็ต้องรู้ทันทีเดี๋ยวนี้

ในครั้งพุทธกาล เมื่อท่านองค์ใดภาวนาถึงที่สุดแล้ว ถึงจะอยู่ห่างไกลกันกับพระพุทธเจ้าสักเท่าใดก็ตาม ก็ยังพากันเดินทางมากราบพระพุทธเจ้าด้วยความบริสุทธิ์ใจ ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ก็รู้เรื่องนี้ดีอยู่แล้ว ถึงความคิดประเภทนี้เกิดขึ้นแล้ว ไม่นานก็จะดับไปเป็นธรรมดา ถึงจะคิดถึงครูอาจารย์ผู้ให้แนวทางปฏิบัติ ก็คิด

ถึงด้วยความเคารพ ถึงได้มาหาครูอาจารย์ก็ไม่หวังคำพยากรณ์ใด ๆ ถึงหมู่คณะจะไต่ถามก็หาอุบายออกตัว เพราะผู้มีสติเต็มที่แล้วย่อมรู้จักกาลเวลาอันควรหรือไม่ควร เรื่องปริสัญญู บุคคลัญญู ก็รู้ได้ชัดว่า จะปรับตัวเองเข้ากับหมู่คณะอย่างไร **เหมือนพระมหากัจจายน์พูดว่า** มีตาเหมือนคนตาบอด มีหูก็เหมือนคนหูหนวก และทำตัวเพื่อไม่ให้ใคร ๆ ได้จับพิรุธได้ จะว่าน้ำก็เป็นน้ำนิ่งไม่มีคลื่นใด ๆ เพราะสิ่งที่จะทำให้เป็นคลื่นนั้นไม่มี

ในอีกช่วงหนึ่ง แต่ก็อยู่ในกรอบเดียวกัน ก็จะเกิดแนวความคิดขึ้นมาอีก คือ คิดไม่อยากสอนใคร ๆ ทั้งสิ้น คิดว่าธรรมนี้มีความละเอียด มีความสุขุมลุ่มลึกเป็นธรรมที่บุคคลรู้ได้ยาก เมื่อความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นก็คิดปราบทันทีว่า อ้าว ผู้ที่คิดอยู่ในขณะนี้ ก็เป็นบุคคลที่วิเศษวิโสมาจากไหน เกิดก็เกิดจากท้องแม่เหมือนกันกับคนอื่นทั่ว ๆ ไป ตลอดความเป็นอยู่หลับนอน การไปมา อาหารการบริโภคก็เหมือนกัน มีธาตุสี่เหมือนกัน คนอื่น ๆ เขาก็สร้างบุญสร้างกุศล เพื่อมรรคผลนิพพานเหมือนกัน หวังความสุข หวังความบริสุทธิ์ หวังความพ้นทุกข์ ด้วยกันทั้งนั้น และคนอื่น ๆ ก็มีสิทธิ์ ที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมได้เหมือนกัน ไม่เช่นนั้น พระอรหันต์ก็จะสูญจากโลกนี้ไปอย่างนั้นหรือ เมื่อเรารู้ได้คนอื่นก็ต้องรู้ได้เช่นกัน จะไปอ่อนใจในการสอนหมู่คณะทำไมเล่า เธอจะมาเลียนแบบเอาตัวอย่างของพระพุทธเจ้าที่เคยดำริมาแล้วอย่างนั้นหรือ เมื่อถูกปราบ ความคิดประเภทนี้ ก็จะดับไป เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ความคิดประเภทนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายก็คงรู้ดี

อีกในช่วงต่อไป ก็จะมีกำลังใจเกิดขึ้น เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง กำลังใจนี้ ก็ไม่เหมือนกับกำลังใจอื่น ๆ ใดในโลก แต่เป็นกำลังใจ อันเป็นผลสะท้อนออกมาจากความบริสุทธิ์ของใจโดยเฉพาะ กำลังใจนี้ ถ้าหากมีกำลังกายประกอบ ก็เหมือนจะจับภูเขาทั้งลูกโยนเล่น เหมือนกันกับเขาโยนลูกตะกร้อหวายเล่นนั้นเอง หรือจะทำลายภูเขาทั้งลูกให้พินาศ เป็นจุลวิจุลเรียบราบไปในชั่ววินาทีเดียวก็ได้ ถ้ากำลังกายประกอบ กำลังใจในความบริสุทธิ์อันนี้ เมื่อมีกำลังเต็มที่แล้ว ก็จะแสดงให้มีความรู้สึกภายในกายด้วย และก็หลายวันกำลังใจอันนี้ ก็จะค่อย ๆ อ่อนลง ๆก็อีกหลายวัน จึงจะอยู่ในความปกติของใจ ถึงใจจะอยู่ในความปกติแล้ว **ส่วนความบริสุทธิ์ก็รู้อยู่ในความบริสุทธิ์ตามเดิมเป็นเอกรัตติง อยู่ตลอดเวลาและเป็น วิสุทธิญาณทัสนะอยู่ตลอดไป** ไม่มีดับ ไม่มีเสื่อม ไม่มีขึ้น และ

ไม่มีลง ไม่ไปและไม่มา ไม่เอนเอียงไปตามสมมติของโลกใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นวิสุทธิอยู่เฉพาะ ไม่ดีใจเสียใจกับสิ่งใด ๆ ในโลก

นั้นคือที่ดับไฟอย่างสนิท ปิดแล้วซึ่งโลกทั้งสาม ขาดแล้วซึ่งอสังขตธาตุ อสังขตธรรม อสังขตปัจจัย ขาดจากเยื่อใยโดยไม่มีสิ่งไหนจะต่อเป็นปัจจัยให้เกิดอีกต่อไป **ฉะนั้น นักปฏิบัติภาวนา มาถึงจุดจบ สุดท้ายแล้วเช่นนี้ จะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน ก็เป็นธรรมเฉพาะตัว** ถึงคนอื่นจะมองไปในทางแง่ร้าย ก็เป็นเรื่องของคนอื่นจะมองไป ใจอันบริสุทธิ์ ก็บริสุทธิ์ตามเดิม หนำซ้ำก็ยังปรับตนปรับตัวเข้ากับหมู่คณะได้เป็นอย่างดี ที่เคยอยู่กันมาอย่างไรก็อยู่กันไปอย่างนั้น เพราะนิสัยละไม่ได้ นอกจากพระพุทธเจ้าองค์เดียว ผู้มีนิสัยสุขุมลุ่มลึก ผู้มีนิสัยตลกคะนองก็เป็นอย่างเดิม เป็นเพียง กิริยาทาง กาย วาจา เท่านั้น

สรุปเรื่อง

จึงขอสรุปแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจอีกครั้ง สมาธิ ความตั้งใจมั่น กับสมาธิ ความสงบแห่งใจทั้งสองนี้ มีความหมายหยาบละเอียดต่างกัน สมาธิ ความตั้งใจมั่น คือ เป็นผู้มีสติปัญญาแฝงอยู่ที่ใจ จะยืนจะเดินอยู่ที่ไหน สถานที่ใด ก็มีสติรักษาใจ หรือนั่งอยู่ที่ไหน นั่งอยู่อย่างไร สถานที่เช่นไร ก็มีสติรักษาใจ หรือบางครั้งได้พูดคุยกับเพศตรงกันข้ามก็มีสติ หรือเพศตรงข้ามหนีไป ใจก็มีสติ จึงสมกับคำที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ในประโยคสุดท้ายว่า ดูก่อนอานนท์ เมื่อกิจที่จะได้พูดกับสตรีมีอยู่ ถ้าพูดก็พูดให้มีสติ นี้แล จึงได้ชื่อว่า สมาธิ ความตั้งใจมั่นขั้นพื้นฐาน สมาธิขั้นนี้ ก็เริ่มพิจารณาด้วยปัญญาได้แล้ว จะพิจารณาในความทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้อยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน จะพิจารณาธาตุสี่ ขันธ์ห้า จะพิจารณาให้เป็นอสุภะให้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ หรือเรายินดีพอใจอยู่กับวัตถุใด สิ่งใด ๆ ก็ตาม ก็ยกเอาวัตถุสิ่งของที่เราติดนั้นมาพิจารณาให้ตกอยู่ในสภาพแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณานี้ เราจะอยู่ที่ไหน อยู่อย่างไร จะนั่งจะเดินอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ ให้รู้ตัวเองอยู่เสมอว่า เรายังมีกิเลสตัณหา อย่าประมาทนอนใจ สถานการณ์ของใจเรายังไม่ปกติ เราก็ต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา

ข้าศึกคือกิเลสตัณหาเข้ามา เราก็จะกำจัดทันที กิเลสตัณหาเกิดขึ้น สติปัญญาก็รู้เท่าทัน นั้นคือผู้ไม่ประมาท คือเป็นผู้เตรียมพร้อมอยู่เสมอ

สมาธิ คือ ความสงบ สมาธินี้ลึกลงไปอีก อันดับแรก เราก็ต้องอาศัยคำบริกรรม ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว เมื่อใจสงบลงลึกถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนออกมาแล้ว ก็ต้องดำริหาอุบายปัญญา มาพิจารณาทันที เรื่องที่จะพิจารณาก็ได้อธิบายมาแล้ว

ถ้าหากความสงบไม่ถึงอัปปนาสมาธิ จะทำอย่างไร ก็สงบอีกไม่ได้ จะเป็นเพียงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธินิด ๆ หน่อย ๆ เราก็เริ่มพิจารณาด้วยปัญญาได้เลย ในช่วงขณิกสมาธิ อุปจารสมาธินี้แหละ ปัญญากำลังวิ่งรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลายได้ดี เรื่องที่จะเอามาพิจารณา ก็ได้อธิบายมาแล้ว

ถ้าเรากำหนดบริกรรมภาวนา แต่ใจเราไม่มีความสงบในสมาธิขั้นไหน ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ ให้กำหนดดูใจ และอารมณ์ภายในใจเราเองในขณะนั้น ว่ามีอะไรที่ทำให้ใจเราไม่สงบ มีความขัดข้องอยู่ที่ไหน ใจเรายังผูกพันอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีก็อยู่กับกามคุณมีรูปเป็นต้น หรือติดพันอยู่กับวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้ารู้ว่าใจผูกพันในสิ่งนั้นแล้ว เราก็จับเอาสิ่งที่ใจมีความผูกพันนั้นแหละมาพิจารณาด้วยปัญญา ยกโทษภัยในของที่เราติดนั้นแหละมาพิจารณาให้ใจได้รู้ การพิจารณาด้วยปัญญา ก็ได้อธิบายมาแล้ว

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเหนื่อยแล้ว ก็กลับทำสมาธิต่อไป ออกจากสมาธิแล้ว ใจจะสงบ หรือไม่สงบ ก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป สลับกันไปอยู่อย่างนี้ อย่าไปทำความสงบคอยปัญญา ถึงจะสงบลึกเท่าไร ก็ไม่เกิดปัญญา ถ้ามีความสงบมาก ก็ยิ่งมีความสบายมาก อยากอยู่ในความสงบสบายนั้นต่อไป ไม่อยากถอนตัว ยิ่งสงบลึกเท่าไร ปัญญาก็หมดไปเท่านั้น คือ ไม่อยากนึกอยากคิดอะไรเลย อยากอยู่ในความสงบสุขอย่างเดียว จึงเรียกว่า ใจติดสุข จนลืมปัญญา

นี่เราไปตีความหมายจากคำที่ว่า ๑. **สุตมยปัญญา** ปัญญา จะเกิดขึ้นเพราะการศึกษาเล่าเรียน หรือได้ยินได้ฟัง ๒. **จินตมยปัญญา** ปัญญา จะเกิดขึ้นเพราะคิดใคร่ครวญตามที่ได้ศึกษาหรือได้ยินมา ๓. **ภาวนามยปัญญา** ปัญญา จะเกิดขึ้นจากการ

ภาวนา ข้อที่ ๓ นี้เอง เป็นเหตุให้เรามั่นใจ เพราะเรามั่นใจว่า **ภาวนามยปัญญา** คือ **ทำ**จิตให้สงบแล้ว ปัญญาก็ต้องเกิดขึ้น ฉะนั้น จึงได้พิถีพิถันหมายมั่นปั้นมือ ทำความสงบ **คอย**ปัญญาท่าเดียว บางคนก็มีความสงบอยู่บ้าง แต่ปัญญาก็ไม่เกิด ฉะนั้นให้เราหวนกลับมา ตีความหมายในคำว่า ภาวนามยปัญญากันใหม่เถอะ คำว่า **ภาวนามยปัญญา คือ ทำให้เกิดให้มีขึ้น** ส่วนความสงบ คือสมาธิ เราก็ทำให้เกิดให้มีขึ้นแล้ว ส่วนปัญญาทำไมเราจึงไม่ทำให้เกิดให้มีขึ้นเล่า ถ้าปัญญาไม่มีเราก็ต้องฝึกให้มี คือ ฝึกแนวความคิด ให้เกิดให้มีขึ้นที่ใจ **คำว่าทำให้เกิดให้มี ก็เรานั่นแหละ ทำให้ปัญญาเกิดเอง มีเอง คิดใคร่ครวญตรึกตรองเสียเอง** จะพิจารณาเรื่องอสุภะพิจารณารูปขันธ์ ก็ให้เรานั่นแหละคิด**พิจารณ**าเองจึงจะสมกับคำว่าภาวนามยปัญญา คือ ทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ตั้งแต่เด็กก็ยังสอนให้**พูด**ได้ สัตว์ป่าก็ยังเอามาหัดมาฝึกได้ นี่ใจ ที่มีอยู่ในตัวเราแท้ ๆ หรือของที่มีอยู่ทั่วไป เราก็เห็นได้ยินอยู่แล้วด้วย ตา หู แต่ทำไมเราจึงเอามาคิดไม่เป็น แต่คิดเรื่องที่จะเอาไฟเผาตัวเองนั้นเก่งนัก เมื่อเราคิดเผาตัวเองได้ เราก็ต้องคิดหาวิธีดับได้ เรียนบวกได้เราก็ต้องเรียนลบได้ เราผูกได้เราก็ต้องแก้ได้ นั้นแล คือคนฉลาด

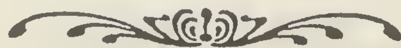
ให้เราฝึกเป็นพ่อครัวแม่ครัวเสียเอง หาอาหารมารับประทานเสียเอง และเราก็จะอิ่มเอง เราจะมีความสุขเอง นี้ฉันใด นักปฏิบัติก็ต้องพึ่งตัวเองเป็นหลัก อย่าเป็นคนขออาหารคนอื่นรับประทานมากนัก ต่อไปจะเดือดร้อนเพราะพึ่งตัวเองไม่ได้

นักปฏิบัติ ก็ต้องฝึกตัวให้เป็นหมอเสียเอง ตรวจโรคด้วยตนเอง เอ็กซเรย์ตัวเสียเอง ผ่าตัดตัวเสียเอง เอาโรคร้ายออกทิ้งจากตัวเสียเอง ปรุงยารักษาโรคเสียเอง นั้นแล จึงจะหายจากโรคเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งของเราได้ นี้ก็เราฝึกสติปัญญา ให้เกิดขึ้นที่ใจเราเอง

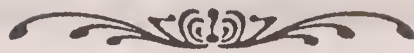
อีกประโยคหนึ่งที่เป็นสิ่งที่ควรรู้ คือ วิปัสสนา มรรค ผล ผลทั้งสี่ คือ โสดาปัตติผล สกิทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตผล ผลทั้งสี่นี้ แต่ละผลจะมีวิปัสสนาญาณครั้งเดียวและมัคคสมังคีครั้งเดียว ผลทั้งสามเบื้องต้น จะไม่มีอาสวักขยญาณ เมื่อออกจากวิปัสสนาญาณ ก็จะต่อเป็นมัคคสมังคี ออกจากมัคคสมังคีแล้ว ก็จะรู้เป็นผลไปเลย จะเป็น

ผลอยู่ในขั้นไหนก็ขึ้นอยู่กับวิปัสสนาญาณ และมัคคสมังคีที่มีกำลังมากน้อยจะส่งให้ เมื่อท่านผู้ใด ได้รับผลขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว ผู้นั้นจะรู้ตัวเองได้ดี และไม่มีการโฆษณาให้ใคร ๆ ได้รู้

เมื่อภาวนาถึงขั้นวิปัสสนาญาณแล้ว จะไม่มีการเสื่อมและหยุดพักให้ข้ามวันข้ามคืน เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว มัคคสมังคีก็เกิดขึ้น และก็ออกเป็นผลทันทีนี้เป็นผลในสามขั้นต้น ส่วนผลที่สุดท้ายนั้น เมื่อออกจากมัคคสมังคีแล้ว ก็จะเกิดอาสวักขยญาณ คือ รู้จักตัวเองว่า จะหลุดพ้นในขณะนั้น และก็ออกเป็นผลทันที ถ้าวิปัสสนาญาณใดไม่ต่อเนื่องให้เป็นไปในมัคคสมังคีได้ นั้นไม่ใช่วิปัสสนาญาณ มัคคสมังคีใดที่ไม่ทำให้ผลเกิดขึ้นนั้นก็ไม่ใช่มัคคสมังคีเช่นกัน บางท่านก็หยุดพักอยู่กับโสดาปัตติผล สกิทาคามีผล อนาคามีผลจนถึงวันตายก็มีมาก บางท่านได้พระโสดาแล้ว ก็หยุดพักหลายวัน–เดือน–ปี แล้วจึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ไปเลยโดยไม่ได้หยุดพักในขั้นสกิทาคา อนาคาเลยก็มี บางท่านก็หยุดพัก อยู่กับภูมิของพระสกิทาคาอนาคาก่อนแล้ว นานหลายวัน–เดือน–ปี จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็มี ไม่ใช่จะบรรลุธรรมเรียงแบบเหมือนกันทั้งหมด บางท่านไม่ได้มรรคผลใด ๆ มาก่อนเลย เมื่อปฏิบัติไป ก็ลุล่วงถึงภูมิของพระอรหันต์เลยทีเดียวก็มี จำนวนไม่น้อย บางท่านก็ได้รู้ธรรมในอิริยาบถยืน บางท่านก็อิริยาบถเดิน บางท่านก็อิริยาบถนั่ง บางท่านก็อิริยาบถนอน ถึงจะรู้ธรรมอยู่ในภูมิไหนก็ชื่อว่า พระอริยบุคคลทั้งนั้น ถึงฆราวาสทำได้ก็เรียกว่าพระอริยะเหมือนกัน จะเป็นคนประเภทไหน ชาติชั้นวรรณะใดถ้าปฏิบัติได้ ก็เป็นพระอริยะด้วยกันทั้งนั้น



ตัดกระแส



ลักษณะอาการของจิต

ก่อนที่จะได้รู้อุบายของวิปัสสนานั้น ผู้เขียนขอทำความเข้าใจกับท่าน ในเรื่องการทำสมาธิ และผลที่จะเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิ เป็นอุบายให้จิตได้มีการพักผ่อนอยู่ในความสงบ ตามปกติแล้วจิตไม่ชอบอยู่เป็นที่ ชอบคิดโน้นชอบคิดนี้ เป็นเรื่องเล็กบ้าง เป็นเรื่องใหญ่บ้าง เป็นเรื่องชอบใจและไม่ชอบใจ เป็นเรื่องความสุขใจและความทุกข์ใจ และคิดไปในเรื่องที่ไม่มีสาระเลื่อนลอย ไม่มีจุดหมายปลายทาง ทั้งตัวเองก็ไม่รู้ว่าจิตคิดในเรื่องไหนบ้าง และชอบคิดไปในเรื่องนอกตัว เหมือนกับลูกตาที่ดูอยู่แต่ภายนอก จิตถ้าไม่มีอุบายแล้วก็จะไม่อยู่กับที่ ฉะนั้นจึงหาคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอุบายให้จิตได้อยู่ และมีสติสัมปชัญญะเป็นพี่เลี้ยงกำกับอยู่เสมอ **ถ้าสติเผลอ จิตก็เล็ดลอดออกหนีไปเสีย** กว่าสติจะรู้ทัน จิตได้ออกไปเล่นอยู่กับสิ่งภายนอกเสียแล้ว จิตเหมือนกันกับเด็กที่กำลังชอบเที่ยว พ่อแม่ก็ต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ดูแลในการพักผ่อนหลับนอน ดูแลในการศึกษา ดูแลทั้งอาหารการกิน ว่าสิ่งไหนควรสิ่งไหนไม่ควร ฉะนั้น สติสัมปชัญญะจึงหาอุบายเพื่อจะให้จิตได้อยู่เป็นที่ มีสติควบคุมจิตให้อยู่ในคำบริกรรมนั้นไม่ให้เผลอ

การตั้งสติ คือความตั้งใจ

ความตั้งใจนี้ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ถ้ามีความตั้งใจทำในสิ่งใด สิ่งนั้นก็ต้องสำเร็จ แม้งานทางโลก จะมีความสำเร็จลุล่วงไปได้ ก็ต้องอาศัยความตั้งใจทั้งนั้น งานทางธรรม เป็นงานที่ใหญ่ เป็นงานที่ละเอียดอ่อน เป็นงานที่จะถอนรากถอนโคนของวัฏจักร ให้หมดไปสิ้นไปจากจิตก็ต้องมีความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยวกล้าหาญ และแน่วแน่จริงจัง ฉะนั้น ความตั้งใจจึงเป็นแนวทางที่เยี่ยมยอดในการปฏิบัติธรรม **ความตั้งใจอยู่ที่ไหน สติก็อยู่ที่นั้น** ถ้ามีความตั้งใจน้อย สติก็จะค่อยเลือนลางไป ถ้าไม่มีความตั้งใจเสียเลย

การภาวนาก็จะเผลอสติตลอดไป ฉะนั้น ความตั้งใจจึงเป็นจุดเด่นในทางปฏิบัติภาวนา ถ้าขาดความตั้งใจแล้วการปฏิบัติก็จะไม่มีผลดีอะไรเลย ความตั้งใจนี้เอง จะเป็นแนวทางให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เพราะสมาธิ ก็คือความตั้งใจมั่นนั้นเอง ความตั้งใจอยู่ที่ไหน ความตั้งมั่นของจิตก็อยู่ที่นั่น

การทำจิตให้สงบเป็นหลักสากล

เพราะการทำให้จิตสงบนั้น มีมาประจำโลก และมีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายอุบัติขึ้นในโลก เมื่อครั้งพระองค์ออกผนวชยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ในสมัยนั้นก็ยังมีอุททกดาบส อาฬารดาบส เคยทำให้จิตสงบมาแล้ว และมีความสงบเต็มที่ เป็นอัปปนาสมาธิ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน อย่างคล่องแคล่ว พระองค์รู้ข่าว ก็เข้าไปศึกษาและปฏิบัติผึกหัดให้จิตมีความสงบ เป็นอัปปนาสมาธิ เป็นรูปฌาน อรูปฌาน ได้อย่างเร็ว พระองค์จึงมาพิจารณาดูความสงบนี้ว่าไม่ใช่ที่จะเป็นแนวทางให้ตรัสรู้ได้ เมื่อจิตรวมอยู่ในสมาธิ ก็เพียงมีความสุขใจเท่านั้น เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว จิตก็ไหวไปตามอารมณ์ของกามคุณเหมือนเดิม **นี้แหละท่าน การทำความสงบของดาบสทั้งสองพร้อมทั้งพระองค์ ก็มีความสงบในสมาธิเต็มที่แล้ว แต่ทำไมวิปัสสนาญาณ จึงไม่เกิดขึ้นเล่า !**

มิใช่เพียงเท่านี้ เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายสร้างบารมี ก็เคยได้บวชเป็นฤาษีชีไพร เคยทำจิตให้มีความสงบเต็มที่มาแล้ว แต่ก็ไม่มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเช่นกัน หรือในยุคปัจจุบันนี้ ก็มีผู้ทำจิตให้สงบได้เต็มที่เหมือนกับในครั้งก่อน ๆ มา ทั้งในศาสนาพุทธและศาสนาอื่น ๆ เขาก็ทำให้จิตสงบได้เหมือนกัน แม้บุคคลที่ไม่นับถือศาสนาอะไรเลย เขาก็ทำให้จิตสงบได้ ฉะนั้นการทำให้จิตสงบจึงเป็นหลักสากลไม่เลือกชาติ ชั้นวรรณะ ไม่ว่าในพุทธศาสนาหรือในศาสนาอื่น ถึงจะมีอุบายต่างกันก็ตาม แต่ก็มารวมลงในจุดเดียวกัน นั่นคือจิตมีความสงบนั่นเอง

ผลของการทำสมาธิแต่อย่างเดียว

การทำสมาธิอย่างเดียว ก็มีผลเกิดขึ้นตามแนวทางของสมาธิ หลักการทำสมาธิคือระวังรักษาไม่ให้จิตออกไปสู่ภายนอก ไม่ให้จิตคิดในเรื่องอะไรเลย จะเป็นเรื่องอดีต เรื่อง

อนาคตก็ไม่คิด แม้ในปัจจุบันก็ไม่คิดอะไรทั้งสิ้นเพราะการคิดในสิ่งต่าง ๆ จิตจะไม่รวมเป็นเอกัคตารมณ์ และเป็นเอกัคตาจิต จึงคอยระวังรักษาให้จิตอยู่ในอารมณ์อย่างเดียว ให้มีสติระลึกรู้อยู่เฉพาะจิต **เมื่อสติสัมปชัญญะ คอยระวังรักษาจิตอยู่อย่างนี้ จิตก็จะมีความสงบรวมลงเป็นสมาธิ** จะเป็นสมาธิในขั้นไหนนั้น จึงขึ้นอยู่กับความพอตัวของสมาธิในขั้นนั้น ๆ จากนั้นก็ถอนออกมา ผลที่เกิดขึ้น ก็มีความสุขกาย มีความสุขใจ อยากให้ความสุขนี้มีตลอดไป ถ้าสมาธิจะเสื่อม ก็กำหนดไปตามวิธีเดิม ผลที่ได้รับก็คือความสุขอีก บางท่านก็สงบได้น้อย บางท่านก็สงบได้มาก บางทีก็สงบเพียงเฉียด ๆ บางครั้งก็สงบลงอย่างเต็มที่ จากนั้นจิตก็ถอน จิตก็มีความสุข ก็เกิดความยินดีในความสุข พอใจอยากอยู่ในความสุขอย่างนี้ตลอดไป **นี่แลคือภาวนาหาความสุขในการทำสมาธิ ก็ติดอยู่ในความสงบสุขของสมาธิ ไม่มีทางที่จะออกได้เลย**

ผลของความสำคัญผิดในสมาธิ

ผลของการทำสมาธิประเภทนี้ นักภาวนาชอบจะหลงนั่นคือ อภิญญา อภิญญานี้เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่มีปัญญาแล้วชอบหลง เพราะอภิญญานี้ก็เป็นสิ่งที่ทำให้นักภาวนาลืมตัวได้ง่ายและเข้าใจผิดในตัวเองได้ง่าย และทำให้เกิดมานะทิฏฐิสูงโดยไม่รู้ตัว อภิญญา นี้ไม่ใช่จะเกิดไปหมดทุกท่าน แต่ละท่านก็เด่นไปในข้อใดข้อหนึ่ง บางท่านก็มีทิพยจักษุ มีตาทิพย์ สามารถกำหนดจิตดูได้ในพวกกายทิพย์ เช่น เทวดา หรือสัตว์นรก เปรต อสุรกาย บางท่านก็มีทิพยโสต สามารถกำหนดจิตฟังเสียงเทวดาและสัตว์นรกได้ บางท่านก็มี เจโตปริยญาณ สามารถกำหนดจิตรู้จิตของคนอื่น ว่าคนนั้นเขาคิดในเรื่องอะไรก็รู้ได้ ทั้งสามข้อนี้ ถ้าทำให้เกิดได้ในข้อใดข้อหนึ่ง หรือเกิดขึ้นได้สองข้อก็ตาม ในยุคนี้สมัยนี้ จะถือว่าเป็นผู้ที่เด่นในการภาวนาผู้ไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ก็จะพยากรณ์ให้เป็นพระอริยเจ้าอย่างง่าย ๆ ถ้ามีใบประกาศนียบัตรก็จะเซ็นอนุมัติรับรองทันที นี้ก็เป็นผลที่เกิดขึ้นจากสมาธิทั้งนั้น

ปัญญาไม่มีจึงถูกสังขารหลอก

สังขารนี้ ถ้าจะเทียบกับบุคคลแล้ว ก็เป็นคนที่มีวาทศิลป์ที่ยอดเยี่ยม เป็นนักพูดตลบตะแลง หัวประจบสอพลอ ประจบประแจง จะว่าเสริมสวย ก็เสริมจนให้คนหลง จะต้มตุ๋นก็ระดับโลก เพราะสังขารอยู่ที่จิต จึงเรียกว่า สังขารจิต เมื่อจิตมีความต้องการในของสิ่งใด สังขารก็จะเป็นผู้คล้อยตาม ส่งเสริมเห็นดีเห็นชอบ ปรุงแต่งในเรื่องนั้น ๆ ให้เป็นที่พอใจในความต้องการ นักภาวนาอยากเห็นพระพุทธเจ้า อยากเห็นพระพุทธรูป อยากเห็นความสว่าง สังขารก็จะออกแสดงให้ดูได้ นักภาวนาผู้ไม่มีปัญญาแล้วก็จะเข้าใจว่าเป็นของดี ถือว่ามีอภิญญาขั้นสูง มีญาณขั้นละเอียด ทั้ง ๆ ที่เป็นอุบายของสังขารวางแผนหลอกจิตแต่ก็ยังไม่รู้ตัว ยังมีความเข้าใจว่า เป็นคุณธรรมขั้นสูงอีกด้วย ที่ได้อธิบายมานี้ ก็เป็นผลที่เกิดจากสมาธิทั้งนั้น คิดว่านักปฏิบัติภาวนาพอจะเข้าใจ ในแนวทางการทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิอย่างเดียว ก็ให้ผลดังได้อธิบายมานี้ความคิดว่า **เมื่อจิตรวมลงเป็นสมาธิเต็มที่แล้วก็จะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นนั้น จะไม่มีทางเกิดวิปัสสนาญาณได้เลย** เพราะวิปัสสนาญาณเป็นสายต่อเนื่องมาจากผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่มีความฉลาดเฉียบแหลมเท่านั้น

พื้นฐานของวิปัสสนาญาณ

จากนี้ไป จะได้อธิบายวิธีวางพื้นฐานของวิปัสสนาญาณ **พื้นฐานของวิปัสสนาญาณนั้นมีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น** ไม่ทั่วไปเหมือนกับการทำสมาธิ วิปัสสนาญาณคือความรู้เห็นที่แจ้ง และรู้เห็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลาย วิปัสสนาญาน แปลว่า ปัญญาที่หยั่งรู้ ในสัจธรรมตามความเป็นจริง ปัญญาที่หยั่งรู้นั้ ต่อเนื่องมาจากปัญญาในองค์มรรค คือ สัมมาทิฏฐิ ปัญญาที่เห็นชอบ สัมมาสังกัปโป ความดำริชอบ นี้เป็นพื้นฐานของวิปัสสนาญาณโดยตรง ความเห็นที่ชอบธรรม ความเห็นในสัจธรรมที่เป็นจริง ถ้าความเห็นที่จริงแล้วความดำริพิจารณากลั่นกรองในสัจธรรม ก็ดำริพิจารณาไปตามความจริง สัมมาทิฏฐิ เหมือนกับรูปแปลนแผนผังที่จะก่อสร้าง สัมมาสังกัปโป คือนายช่างที่จะต้องทำให้ถูกตามแปลนนั้น ๆ จะเป็นบ้านเรือน หรืออาคารต่าง ๆ ที่มั่นคงถาวรก็ขึ้นอยู่กับการวางพื้นฐานให้ถูกต้องในเบื้อง

ต้นฉันใด สัมมาทิฏฐิคือปัญญาที่เห็นชอบนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แม้สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็มาขึ้นต่อสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบฉันนั้น

การทำสมาธิต้องมีสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบเป็นพื้นฐาน มิเช่นนั้น จะเป็นมิจฉาสมาธิโดยไม่รู้ตัว จะผิดพลาดจากสัมมาสมาธิไปได้ง่าย คำว่า สมาธิ คือความตั้งใจมั่น จะตั้งใจมั่นเป็น สัมมาสมาธิในองค์มรรคหรือไม่ หรือตั้งใจมั่นในมิจฉาสมาธิ นี้ก็ต้องมีสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบในสมาธินั้น ๆ อย่างถูกต้อง หรือให้ปัญญาเป็นพี่เลี้ยงในองค์สมาธิโดยรอบคอบ มิเช่นนั้น จะกลายเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้นจึงมีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องดูแล ในความรู้เห็นที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างใกล้ชิด ถึงจะมีนิมิตเกิดขึ้นเป็นลักษณะใด ก็ให้ทำความเข้าใจว่า นั้นคือสังขาร จะเห็นรูปร่างกายตัวเอง เห็นเนื้อหนังกำลังพุพองเปื่อยเน่า เห็นโครงกระดูกของตัวเองและคนอื่น การเห็นลักษณะนี้เห็นเป็นเพียงนิมิตเท่านั้น อย่าเข้าใจว่าตัวเองเห็นอสุภะเลย เพราะอสุภะไม่ใช่การเห็นในนิมิตแต่อย่างใด การเห็นอสุภะที่จริงต้องเห็นด้วยปัญญา การเห็นนิมิตในสมาธินั้น จะไม่เกิดความเบื่อหน่ายแต่อย่างใด จะให้จิตมีความเบื่อหน่ายได้ ก็ต้องมีปัญญาพิจารณาให้รู้จริง เมื่อจิตรู้จริงตามปัญญาแล้ว ก็จิตนั้นเองจะเกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความกำหนัดยินดี จะเห็นนิมิตเป็นพระพุทธเจ้า เห็นเป็นพระพุทธรูป เห็นเป็นดวงแก้ว เห็นความสว่าง นี้ก็เป็นผลเกิดขึ้นจากสมาธิ ยังตกอยู่ในสังขาร ตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยงทั้งนั้น

จิตหลงกลมายาของกิเลสตัณหา

จิตถูกกิเลสตัณหา อวิชชา ครอบไว้นาน จึงไม่รู้จักเส้นทางที่จะออกจากทุกข์ อดีตที่ผ่านมา มีแต่กิเลสตัณหา อวิชชา พาให้จิตเป็นไปในทางที่ต่ำอยู่เสมอ ทางของกิเลสตัณหา เป็นทางที่วนเวียนอยู่ในกระแสโลก จิตก็จำเป็นต้องหมุนไปตาม เพราะกิเลสตัณหาพาให้เป็นไป ธรรมชาติเดิมของจิต ย่อมมีแววแห่งความฉลาดอยู่แล้ว แต่ก็ขาดการศึกษาในทางที่ดี จิตจึงตกอยู่ในความมืดบอด ไม่รู้เส้นทางที่จะพ้นไปจากความทุกข์ และถูกกิเลสตัณหาคุมเชิงอยู่ตลอดเวลา กิเลสกลัวจิตจะได้มีการศึกษา ที่เป็นแนวทางแห่งความ

พ้นไปจากวัฏสงสาร กิเลสตัณหาก็พยายามป้องกันขัดขวาง ไม่ให้จิตได้ทำความดี ถ้าเป็นเรื่องการปฏิบัติภาวนาแล้ว กิเลสตัณหาก็ยิ่งมีอุบาย ให้นักปฏิบัติได้หลงกลมายาอย่างแยบยล เดี๋ยวก็เวลานั้นก่อนเถอะ จึงภาวนา เดี๋ยวก็ให้ค่อยเป็นค่อยไป วันหน้าเดือนหน้ายังมีอยู่อีก จะทำเอาวันไหนก็ได้ ขณะนี้ยังไม่แก่ยังไม่ตายง่าย ๆ เราบุญน้อยวาสนาน้อย ยังไม่ควรแก่มรรคแก่ผล ทำเพื่อเป็นนิสัยสร้างบารมีไว้ก่อนเถอะ **จิตเมื่อถูกกล่อมด้วยกิเลสตัณหาอยู่บ่อย ๆ ก็คล้อยตาม ตกลงก็เป็นนักปฏิบัติภาวนาเพื่ออนาคตต่อไป**

สร้างทางให้จิตด้วยปัญญา

เมื่อนักปฏิบัติมารู้ตัวว่า ถูกกิเลสตัณหาหลอกลวงแล้วเช่นนี้ และสายทางของกิเลสตัณหาเป็นมาด้วยวิธีนี้ นักปฏิบัติ ต้องมีปัญญา สร้างทางให้จิตเดินเสียใหม่ ความรู้เดิมของจิต ความเห็นของจิต ที่กิเลสได้เสี้ยมสอนไว้แล้ว เป็นแนวทางไปสู่ความทุกข์ เป็นเส้นทางที่หมุนเวียนตามวัฏสงสาร ความเห็นว่า การเกิดมาในโลกนี้มีความสุขก็ดี สิ่งทั้งหลายที่ยึดถืออยู่ก็อยากให้เที่ยง ไม่ต้องการให้สูญจากตัวเราไป ความต้องการของจิตมีอยู่อย่างนี้ จึงขัดต่อความจริงในสัจธรรม ฉะนั้นจงใช้ปัญญาพิจารณา สร้างแนวความคิดของจิตเสียใหม่ เพื่อให้จิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริง เพื่อให้จิตได้รู้เห็นและเข้าใจให้ถูกต้อง ให้จิตเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ เห็นจริง **นี้ก็เพราะปัญญาเอาความจริงมาสอนจิต และจิตก็จะรู้เห็นความจริงตามปัญญาต่อไป** ปัญญาในขั้นนี้ เป็นปัญญาขั้นพื้นฐาน การพิจารณาก็ต้องอาศัยเหตุผล เป็นเครื่องตัดสินไปตามหลักความจริง ความจริงที่ได้ประสบมาอย่างไร ก็เอาความจริงในเรื่องนั้น ๆ มาพิจารณา และให้ลงสู่ไตรลักษณ์ คือ ความทุกข์ ความไม่เที่ยง และเป็นสภาพที่ดับสูญไปในที่สุด

ปัญญาสอนจิตให้มีความรู้รอบ

เพื่อให้จิตได้รู้ในสรรพสังขาร ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การพิจารณาด้วยปัญญานั้น ต้องมีการเข้า การออก ตามเหตุการณ์ เช่นไปเห็นเรื่องภายนอก เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย ก็น้อมเข้ามาภายในคือตัวเอง ว่าเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น หรือน้อมตัวเองออกไปเทียบกับสิ่งภายนอก ให้รู้เห็นเป็นสภาพเดียวกันว่า เราก็มีความแก่ ความ

เจ็บ ความตาย คนอื่นเป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น คนอื่นมีความทุกข์ เราก็มีความทุกข์ คนอื่นไม่เที่ยง เราก็ไม่เที่ยง ร่างกายคนอื่นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ร่างกายเราก็เป็นอนัตตา ความสูญไปจากตัวตนเช่นกัน ไปเห็นซากศพคนตายเป็นไปในลักษณะใด ก็น้อมเข้ามาดูร่างกายตัวเองให้เห็นเป็นซากศพเหมือนกัน

เรื่องอดีต อนาคต ก็นำมาพิจารณาให้ลงปัจจุบัน การพิจารณาเรื่องอดีต ต้องอาศัยสัญญา การพิจารณาในเรื่องอนาคต ต้องอาศัยสมมติ สัญญาสมมตินี้ เป็นที่รองรับของปัญญา สัญญา คือความจำ ความจำนี้ก็ต้องเลือกจำ ในสิ่งที่มีโทษมีภัย เพื่อให้จิตได้กลัวต่อโทษภัยนั้น ๆ เรื่องโทษภัยนี้ก็มีอยู่ประจำโลก ทุกคนที่เกิดมาแล้วต้องได้ประสบพบเห็น และได้รับไม่มากก็น้อย ฉะนั้นความจำจึงเลือกจำในสิ่งที่มีโทษภัย เพื่อไม่ให้จิตมีความกำเริบในสิ่งที่ชอบใจ ถ้าสิ่งไหนที่ทำให้เกิดราคะตัณหา รักใคร่กำหนัดยินดี มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถ้าปัญญาไม่มีแล้ว ก็ไปหลงติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ถ้าผู้มีปัญญาดี ก็หาจำเอาแต่สิ่งที่มีโทษภัย มาทำความรู้สึกไว้แก่ใจอยู่เสมอ เช่น รูป เสียงของเรา และรูป เสียงของคนอื่น ก็ให้พิจารณาด้วยปัญญาว่า เป็นโทษภัยด้วยกันทั้งนั้น รูปร่างกายของเรามีโทษอย่างไร ร่างกายทั้งหมดนี้ก็ย่อมมีโรคภัย การเจ็บไข้ได้ป่วย หรือการเจ็บ การตาย ก็เป็นภัยแก่ชีวิตทั้งนั้น ในชาติอดีตที่ผ่านมา ร่างกายนี้ก็มีโทษภัยเหมือนกับชาติปัจจุบัน

การพิจารณารูปขันธ์

ความไม่สวยงามในร่างกายนี้ ผู้มีปัญญาเท่านั้นจึงจะรู้ เห็นตามความเป็นจริงธรรมชาติเดิมของร่างกายแล้ว ไม่มีสิ่งใดเป็นของสวยงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครก ถึงจะอาบน้ำชำระรักษาอยู่ก็ตาม ความสกปรกในร่างกายนี้หาหมดไปไม่ ถ้าไม่อาบน้ำภายในสิบวัน ความสกปรกของร่างกาย ก็จะส่งกลิ่นออกภายนอก จะเป็นที่ขยะแขยงของสังคม เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ก็ไม่มีสิ่งใดเป็นของสวยงาม และก็ไม่ได้ประกาศตัวว่าเป็นของสวยงามแต่อย่างใด **ความสวยงามนั้นมีอยู่ที่กิเลส สังขาร โมหะ อวิชชา มีความเข้าใจผิด รูปนั้นจึงมีความสวยงาม** รูปสวยงามเพราะความรัก รูปสวยงาม

เพราะความยินดี รูปสวยงามเพราะความรักใคร่ รูปสวยงามเพราะมีความกำหนัด ถ้าจิตไม่มีความรัก ความใคร่ ความกำหนัดแล้ว รูปนั้นจะไม่มีสิ่งใดเป็นของสวยงามเลย เพราะความสวยงามนั้น ไม่ขึ้นอยู่กับรูปร่างกลางตัวแต่อย่างใด ถึงจะมีเครื่องประดับประดาตกแต่งไว้ ก็เพียงเป็นเครื่องฉาบทาไว้ข้างนอก และฉาบทาไว้ตามผิวหนังที่ผิวเผินเท่านั้น เหมือนกันกับหีบศพที่ประดับด้วยแสงสี และลวดลายต่าง ๆ ไว้ภายนอก ส่วนภายในหีบศพนั้น ย่อมเป็นซากศพที่มีความสกปรกเปื่อยเน่า และส่งกลิ่นอันเหม็นคลุ้งอยู่ตลอดเวลาฉันใด รูปร่างกายเราและรูปร่างกายของคนอื่น ถึงจะมีเครื่องประดับที่สวยงาม และเอาน้ำหอมฉาบทาไว้ ก็เพียงกลบกลิ่นอันเหม็นคาวของร่างกายฉันนั้น และเพื่อให้สังคมมนุษย์เราอยู่ร่วมกันได้

การพิจารณาด้วยปัญญาก็เพื่อให้จิตได้รู้ความจริงของธาตุขันธ์ ให้รู้ความเกิดขึ้นของธาตุขันธ์ ให้รู้ความเป็นอยู่ของธาตุขันธ์ ให้รู้ความดับไปของธาตุขันธ์ การเกิดขึ้นของธาตุขันธ์นั้น ถึงเราจะไม่รู้ด้วยตาเนื้อก็ตามเราก็ต้องพิจารณากันด้วยเหตุผล พิจารณาคาดหมายไปตามหลักความจริง เพราะการเกิดขึ้นของธาตุขันธ์ไม่ใช่จะเกิดขึ้นได้วันหนึ่งวันเดียว ไม่ใช่จะเกิดขึ้นเป็นตัวมีอวัยวะครบถ้วนพร้อมกันทั้งหมด ในครั้งแรก ก็อาศัยกลละของบิดามารดา ต่อมาก็เป็นน้ำมันใส น้ำมันใสก็กลายเป็นน้ำเลือด เป็นก้อนเลือดขึ้นมาเป็นลำดับ แล้วแตกออกเป็นปัญจสาขา มีศีรษะ แขนสอง ขาสอง อวัยวะทุกส่วนก็ค่อยเจริญขึ้น มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด ผังผืด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด สิ่งเหล่านี้ก็เกิดจากก้อนเลือดทั้งสิ้น มีตา หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งเหล่านี้ก็มีความสมบูรณ์เมื่อถึง ๙–๑๐ เดือน ก็คลอดออกจากท้องแม่มาเป็นเด็กตัวแดง ๆ อาศัยน้ำนมและอาหารเหลว ที่แม่ได้บำรุงถนุถนอมเด็กก็ค่อยเจริญขึ้นเป็นเด็กโต แล้วกลายเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นคนเฒ่าคนแก่ คนเจ็บ คนตายในที่สุด

เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ความทุกข์กายความทุกข์ใจก็เป็นเงาตามตัว ความไม่เที่ยง ก็เปลี่ยนสภาพมาตั้งแต่เป็นก้อนเลือด เป็นเด็กก็แปรสภาพมาจากก้อนเลือด แล้วเป็นหนุ่มสาว แล้วก็แปรสภาพกลายเป็นคนเฒ่าคนแก่ และแปรสภาพเป็นคนเจ็บคนตายไปในที่สุด เมื่อตายแล้ว ธาตุขันธ์ทั้งหมดนั้นก็จะลงสู่อนัตตา คือความไม่เป็นสัตว์เป็นบุคคล

ไม่เป็นเราและไม่เป็นเขาใด ๆ ทั้งสิ้น ความเข้าใจเดิมว่าตัวตนของเราก็จะเป็นโมฆะ ไม่มีมูลความจริงแต่อย่างใดธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เข้าใจว่าตัวตน ก็จะแตกสลายไปเป็นธาตุเดิม คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปตามมูลความจริงของอนัตตา คือความสูญเปล่าไม่มีสิ่งใดเป็นของของเราตามความเข้าใจ

การพิจารณาหลักความจริงด้วยเหตุผล

ธาตุขันธ์ของคนที่ตายไปก่อนแล้ว ธาตุขันธ์ของผู้กำลังจะตายอยู่ในปัจจุบัน ธาตุขันธ์ของผู้จะตายในอนาคตก็จะเป็นอนัตตา คือความสูญเปล่าด้วยกันทั้งนั้น การพิจารณาด้วยปัญญา ก็พิจารณาตามหลักความจริงปัญญาในขั้นนี้ ยังเป็นปัญญาอยู่ในความคาดหมาย แต่ก็ต้องคาดหมายให้ถูกหลักความจริง อาศัยหลักสมมติเดิมเป็นเหตุผล เพราะอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ก็เกิดขึ้นตามปัจจัยที่เป็นจริง การตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัยที่เป็นจริง ร่างกายนี้จะแตกสลายไป ก็แตกสลายไปตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง การพิจารณาตามหลักความจริงนี้ ก็เพื่อให้จิตรู้จริงตามปัญญา เพราะขณะนี้ ยังอยู่ในขั้นศึกษา พยายามฝึกหัดปัญญาและฝึกหัดจิต ให้เป็นไปในสัจธรรมที่เป็นจริง **จะคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นเอง จะคอยให้จิตรู้เห็นในสัจธรรมเองนั้น เป็นสิ่งที่ขาดเหตุผล** ถึงสัจธรรมมีประจำอยู่ในโลกนี้แต่กาลไหน ๆ ก็ตาม ถ้าขาดการศึกษาแล้วก็หารู้ความเป็นจริงไม่ เหมือนกันกับทรัพยากรอันมีค่าที่อยู่ในแผ่นดิน เช่น เพชร พลอย หรือแร่นานาชนิด ถ้าขาดการศึกษาแล้ว ก็ไม่รู้คุณค่าแต่อย่างใด เหมือนกับไก่ที่คุ้ยเขี่ยหากินตามประสา ถึงจะไปพบเพชรนิลจินดาก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลยฉันใด สัจธรรมที่มีอยู่เต็มโลกถ้าขาดจากการศึกษาแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดที่จะรู้เห็นด้วยจิตตามเป็นจริงฉันนั้น จิตก็ย่อมมีความรู้เห็นผิดเพี้ยนจากความจริงไป ทั้ง ๆ ที่สัจธรรมก็มีความจริงอยู่อย่างนั้นมาแต่กาลไหน ๆ เมื่อจิตไม่มีปัญญาจึงหลงยึด เมื่อไม่สมปรารถนาที่ตั้งไว้ ก็เกิดความเดือดร้อนโศกเศร้าเสียใจจึงว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมใจนึกก็เป็นทุกข์ ความปรารถนานั้น ย่อมปรารถนาเอาแต่สิ่งที่ถูกใจ และชอบใจด้วยกันทั้งนั้น การเกิดก็ต้องการแต่ตระกูลที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าสมความปรารถนาด้วยกันหมดทุกคนแล้ว สภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ในโลก ก็จะไม่เป็นอยู่ในสภาพนี้ ถ้า

ทุกคนมีฐานะความเป็นอยู่เท่าเทียมกัน ก็จะไม่มีใครว่าใครได้ เพราะมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เหมือนกันทั้งหมด หรือถ้าคนกำพร้า อนาถา ไม่มีทรัพย์สมบัติ ไม่มียศ มีแต่ความกล่าวร้าย นินทา มีความทุกข์กาย ความทุกข์ใจตลอดเวลา โลกมนุษย์นี้ก็ไม่มีใครต้องการความเกิด เพราะมนุษย์เราต้องการความสุข คำว่าเสื่อมจากลาภ เสื่อมจากยศ คำนินทาว่าร้าย และความทุกข์นานาชนิด สิ่งเหล่านี้ ไม่มีใครต้องการทั้งสิ้น

แต่ก็หนีไม่พ้น เพราะโลกนี้ มีสัจธรรมครอบไว้แล้วอย่างพร้อมมูล จะเลือกเอาแต่ความสุขอย่างเดียวไม่ได้ เราต้องการสิ่งใด ชอบในสิ่งใด ยินดีในสิ่งใด ต้องการอยากให้สิ่งนั้น ๆ มีความจีรังถาวรตลอดไป เมื่อสิ่งนั้น ๆ ไม่สมปรารถนาก็เกิดความทุกข์ใจ นี้เรา พยายามอยากจะฝืนธรรมชาติที่เป็นสัจธรรมอยู่เสมอ แต่ก็ไม่มีใครในโลกนี้ จะสมความปรารถนาสักคนเดียว รายไหนก็รายนั้น ไม่มีใครมีความสมหวังดังความตั้งใจเลย เมื่อเกิดมาแล้วก็มาแก่มาเจ็บมาตายด้วยกันทั้งนั้น **นี้ก็ให้เรามาฝึกหัดปัญญาให้มีความฉลาด มาฝึกหัดจิตให้รู้ตามความเป็นจริง ปัญญาพิจารณาในสัจธรรมส่วนไหน ก็กำหนดจิตเพ่งดูในสัจธรรมนั้น ๆ ให้จิตรู้เห็นตามปัญญาโดยตลอด** เหมือนกับฉายไฟอยู่ในที่มืด เมื่อแสงสว่างของไฟหมุนไปทางไหน ตาก็รู้เห็นวัตถุที่แสงไฟส่องไปฉันใด จิต เมื่อมีแสงสว่างของปัญญาได้ส่องทางให้แล้ว จิต ก็รู้เห็นในสัจธรรมนั้น ๆ อย่างถูกต้องฉันนั้น เห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ก็รู้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง สภาพที่ไม่มีตัวตน ก็รู้เห็นเป็นสภาพที่ไม่มีตัวตน ถ้าจิตรู้เห็นจริงตามปัญญาอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าจิตมีความรู้เห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ปัญญาพิจารณาสังขารในไตรลักษณ์

การพิจารณาด้วยปัญญาผิดกันกับการทำสมาธิอยู่บ้าง เพราะการทำสมาธิ ต้องตัดขาดในสิ่งที่เป็นอดีตที่ล่วงมา และตัดขาดในอนาคตที่ยังไม่มาถึง แม้จะอยู่ในปัจจุบันก็ไม่ให้คิดในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น เพียงให้มีอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งบริกรรมอยู่เท่านั้น **การพิจารณาด้วยปัญญานี้ ต้องมีความรู้รอบในเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายนอกทั้ง**

ภายใน เช่น ไปเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็กำหนดจิตพิจารณาด้วยปัญญาลงสู่ไตร-ลักษณ์ ถ้าเห็นคนแก่ ก็พิจารณาในเรื่องความแก่ในรูปสังขาร ว่าไม่มีใคร ๆ ในโลกนี้จะต้านทานไว้ได้ ถึงจะมีอาหารหวานคาวที่ดีเลิศมีโอชารส เอร็ดอร่อย เอาเข้ามาหล่อเลี้ยงให้ร่างกายนี้มีความหนุ่มแน่นตามความต้องการของเราก็หาสำเร็จไม่ ความแก่นี้จะไม่อยู่ในอำนาจของใคร ๆ ทั้งสิ้น ถึงจะให้ที่อยู่ที่นอนดีเลิศสักเท่าไร ความแก่นี้ ก็จะไปตามสายทางของความแก่อยู่ตลอดไป ถึงจะมีอำนาจวาสนาที่สูงส่งก็ตามความแก่ของร่างกายก็จะแก่ไปตามหน้าที่ของมัน เมื่อรูปร่างกายแก่มากลงไปเท่าไร ทุกขัง อนิจจัง ก็เด่นขึ้นมาอย่างมองเห็นได้ชัดทีเดียว **มีตา แต่ก่อนมองดูในสิ่งใดจะใกล้หรือไกลก็มองเห็นได้ชัด** แต่บัดนี้ รูปร่างกายแก่ตัวลง จะมองดูในสิ่งใดก็ฝ้าฟางหรือมองดูอะไรไม่เห็นเสียเลย การเดินไปมาก็ไม่สะดวก หนักเบาแต่ละครั้งก็พึ่งตัวเองไม่ได้ นี้ก็เพราะความไม่เที่ยงของรูปร่างกาย จึงเป็นอยู่ด้วยความเป็นทุกข์ คนแก่นี้ ในครั้งก่อน ก็เคยเป็นเด็กเหมือนกันกับเด็กทุกวันนี้ แล้วก็เจริญขึ้นมาเป็นหนุ่มเป็นสาว อนิจจังความไม่เที่ยงของรูปสังขารพาให้เปลี่ยนไปจนมาถึงปัจฉิมวัย ร่างกายทุกส่วนก็เหี่ยวแห้งหย่อนยาน กำลังวังชาก็ลดน้อยถอยลง แทบจะพึ่งตัวเองไม่ได้เลย

มีหู แต่ก่อนเมื่อยังหนุ่มก็ฟังเสียงอะไรได้ชัดเจน แต่บัดนี้ร่างกายแก่แล้วหูจะฟังอะไรก็ไม่ถนัด หรือฟังอะไรไม่ได้ยินเสียงเสียเลย นี้ก็เป็นอนิจจัง ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากให้เป็นไป เมื่อฟังเสียงสิ่งใดไม่ได้ก็เป็นทุกข์ จมูก ลิ้น กาย แต่ก่อนเคยใช้งานได้อย่างคล่องแคล่ว แต่บัดนี้ อนิจจัง พาให้เป็นไป จึงทำให้เป็นทุกข์ เมื่อเราเห็นคนแก่ และพิจารณาในเรื่องความแก่ของผู้อื่นแล้ว **จึงให้น้อมเอาเรื่องของความแก่ของผู้นั้น เข้ามาหาตัวเรา และให้พิจารณาดูความแก่ของเรา** ให้กำหนดจิตตั้งใจพิจารณาดูตัวเองว่าเราก็จะต้องแก่เหมือนคนนั้น สังขารร่างกายเรา แต่ก่อนก็เป็นเด็ก แต่บัดนี้สังขารร่างกายไม่ใช่เด็กเสียแล้ว นี้เรากำลังแก่ แก่วันนี้บ้าง วันหน้าบ้าง ที่สุดเราก็จะแก่เหมือนกันกับคน ๆ นั้น เพราะสังขารร่างกายเราทุกส่วน ก็ตกอยู่ในไตรลักษณ์เหมือนกัน ถึงเราจะให้อาหารการบริโภคอย่างเหลือเฟือ และให้ที่อยู่หลับนอนเป็นอย่างดีก็ตาม ความแก่ก็จะไม่อยู่ในอำนาจ

เราเลย ถึงเราจะให้เครื่องประดับประดา ตกแต่งด้วยครีมนานาชนิดมาฉาบไว้ให้ร่างกายเรานี้หนุ่มแน่นกลับเป็นหนุ่มเป็นสาวตามเดิม ร่างกายนี้ก็ไม่เป็นไปตามความต้องการของเราเลย นี้เราจะฝืนธรรมชาติเดิมของสังขารไปถึงไหน! ถ้าเป็นไปในลักษณะนี้ **สมควรแล้วหรือที่เราจะมาหลงว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นตัวตนของเรา** แม้คนทั่วไปทั้งโลก ก็มีความเข้าใจว่า ร่างกายนี้เป็นตัวตนด้วยกันทั้งนั้น ให้พิจารณาว่า ถึงร่างกายนี้จะเป็นตัวตน ก็เพียงว่า เป็นตัวตนอาศัยชั่วคราวเท่านั้น ไม่กี่วัน เราก็จะต้องทอดทิ้งร่างกายนี้ไป และเราก็จะไม่หอบหิ้วเอาร่างกายนี้ไปด้วยเลย นี้เราก็เคยเกิดเคยแก่อยู่ในโลกนี้มานาน เกิดในชาตินี้ก็มาแก่อีก และจะเกิดแก่ในชาติอนาคตต่อไป **ตราบใด เรายังมีกิเลสตัณหาอยู่ เราก็จะล่องลอยตามกระแสของวัฏฏะ ไม่มีทางที่จะสิ้นสุดลงได้เลย** นี้เป็นแนวชี้แนะการพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อเราเห็นคนแก่ก็พิจารณาความแก่ แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง และพิจารณาความแก่ของตัวเอง **จงพิจารณาให้มากกว่านี้ และให้ใช้ความสามารถจากปัญญาของตัวเอง อย่าไปเอาปัญญาคนอื่นมาเป็นของตน**

เราไปเห็นคนเจ็บ ด้วยอาการอย่างไร เราก็พิจารณาดูความเจ็บของคน ๆ นั้น แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเองว่าเราก็ต้องเจ็บอย่างคน ๆ นั้น แนวทางพิจารณา ก็ให้เป็นรูปเดียวกันกับการพิจารณาความแก่นั้นเอง แต่เพียงเปลี่ยนว่าความเจ็บเท่านั้น และให้กำหนดจิตพิจารณาด้วยความตั้งใจจริง ๆ **อย่าพิจารณาเร็ว ถ้าพิจารณาเร็ว การพิจารณาจะไม่ละเอียด และจิตก็จะรู้ตามปัญญาไม่ทัน ความตั้งใจมั่น ในการพิจารณาด้วยปัญญาก็จะมีช่องว่าง ถ้ามีช่องว่าง เมื่อไร กิเลส ตัณหา มานะทิฏฐิ อวิชชาก็จะเข้าสวมรอยเมื่อนั้น** การพิจารณาด้วยปัญญาก็จะสิ้นสุดลง เพราะถูกกิเลส ตัณหามานะ ทิฏฐิ อวิชชา เข้ามาเป็นเจ้าก็เจ้าการออกประกาศว่า สิ่งเหล่านี้ เรารู้หมดแล้ว เราได้เรียนผ่านมาหมดแล้ว จะเทศน์ให้ใครต่อใครฟังก็ได้ จะหยุดนั่งสมาธิ หยุดเดินจงกรมเสียนอนดีกว่า เรื่องอย่างนี้ผู้เขียนเคยถูกกิเลสต้มตุ๋นมาแล้ว จึงได้นำเอาความโง่ ๆ ของตัวเองนี้มาเปิดเผย เพื่อจะได้เกิดความละอาย จะได้มีความขยันหมั่นเพียรคอยระวังกิเลสประเภทนี้เข้ามาแทรกซ้อนในการภาวนาอีกต่อไป

การพิจารณาความตาย

เราเห็นคนตายอยู่ที่ไหนก็พิจารณาได้ทันที หรือจดจำมาพิจารณาภายหลังก็ได้ การพิจารณาก็ต้องกำหนดจิต และตั้งใจพิจารณาอย่างจริงจัง และทำให้จิตได้เกิดความสลดสังเวชต่อความตาย อย่าไปเอาธรรมดาเข้ามาตัดรอนให้ปัญญาหมดไป โดยให้กิเลสตัดสินว่ารู้แล้ว ทั้ง ๆ ที่จิตยังไม่เกิดความกลัวและสลดใจ การพิจารณาต้องพิจารณาให้ละเอียด ให้เข้าถึงจิต ให้จิตได้รู้เห็นตามปัญญาอย่างชัดเจน การพิจารณาด้วยปัญญา ถ้าจิตไม่รู้เห็นตามปัญญาแล้ว ก็เหมือนกับคนตาบอดฉายไฟ จะไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่บอดชอบอวดฉลาด การจดจำเอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นของตัวนั้นเก่งมาก ว่าสิ่งนั้นเราก็รู้ สิ่งนั้นเราก็เข้าใจ ทั้ง ๆ ที่ได้ยินจากคนอื่นเท่านั้นฉันใด จิต เมื่อไม่รู้เห็นตามปัญญาแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะรู้จริงในสัจธรรมได้ ฉันนั้น ถึงจะอ่านตำราจบตู้พระไตรปิฎก จิตก็ยังไม่ได้สัมผัสในสัจธรรมนั้นเลย ความรู้ที่เรียนรู้มาก็ยังเป็นภาคทฤษฎีไป ยังไม่เข้าใจในขอบข่ายแห่งความรู้จริงในสัจธรรมได้ เพียงเป็นหลักการวิชาการเท่านั้น เหมือนกันกับไปเรียนหลักการวิธีการในการทำอาหาร เมื่อจบหลักสูตรมาแล้วไม่เคยปรุงอาหารรับประทานเองสักที รสชาติของอาหารนั้นเป็นอย่างไรหารู้ไม่ฉันใด การพิจารณาด้วยปัญญาเมื่อจิตยังไม่รู้เห็นตามด้วยปัญญาก็เป็นสัญญาไปฉันนั้น ถึงจะพิจารณาไปตามหลักความจริง ก็จริงเพียงสัญญาเท่านั้น ถ้าเพียงเท่านี้ ก็จะละกิเลสตัณหาไม่ได้เลย เพราะการละกิเลสตัณหาเป็นเรื่องของจิต ปัญญาเพียงเป็นแสงสว่างให้จิตได้รู้เห็นโทษภัยเท่านั้น ถ้าปัญญามีความสว่างจิตก็รู้เห็นในความเป็นจริง เห็นโทษภัยในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้ว ก็จิตนั้นและจะหาทางให้พ้นไปจากการเกิดไปได้ ส่วนความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นผล และเป็นทั้งโทษภัยด้วย ถ้าตัดรากแห่งความเกิดได้แล้ว ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็หมดปัญหาไป

เหมือนกับคนที่นอนหลับอยู่ในท่ามกลางแห่งภัยทั้งหลาย มีช้าง มีเสือ มีงูพิษอยู่รอบตัว เมื่อลืมตาขึ้นเห็นสัตว์ร้ายด้วยตาเองแล้ว แม้จะฝืนนอนต่อไปอีก ก็นอนไม่ได้เลย มีแต่จะหาช่องทางวิ่งหนีจากภัยเหล่านั้นให้พ้นไปด้วยกำลังแห่งความกลัว ถึงที่นั้นได้เคยหลับเคยนอนมาแล้วนานสักเท่าไรก็ตาม เมื่อเห็นภัยเข้ามาคุกตาม ก็จะทอดอาลัยทันที นี้ฉันใด

ขณะนี้จิตเรากำลังหลับ ถ้ายังไม่เห็นภัยในการเกิด ไม่เห็นภัยในการแก่ ไม่เห็นภัยในการเจ็บ ไม่เห็นภัยในการตาย ถ้าจิตไม่เห็นภัย จิตก็มีความยินดีที่จะหลับอยู่อย่างนี้ตลอดไป เมื่อภัยมากระชั้นชิดไม่มีทางออกก็เป็นทุกข์ฉันนั้น ไม่อยากแก่ก็จำเป็นต้องแก่ ไม่อยากเจ็บก็จำเป็นจะต้องเจ็บ ไม่อยากตาย ก็จำเป็นจะต้องตาย ไม่อยากเกิดอีกก็จำเป็นจะต้องเกิดอีก เพราะเชื้อพาให้เกิดยังมี

นี้การพิจารณาความตาย ให้ถือว่าเป็นภัยที่สำคัญ เพราะทุกคนไม่ต้องการความตาย แต่ก็ยังยินดีในการเกิด ถ้าเกิดแล้วก็ไม่อยากตาย แต่มันเป็นไปตามความอยากของเราไหม ? เราจะไปขัดขืนสัจธรรมด้วยวิธีนี้จะขัดขืนได้ไหม ? ขัดขืนไม่ได้ เพราะสายทางของสัจธรรมต้องเวียนรอบกันอยู่อย่างนี้ และเป็นอยู่อย่างนี้ไม่รู้ว่ากัปไหนกัลป์ไหน ตราบใดที่ยังมีโลกอยู่ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็หมุนเวียนเป็นวัฏฏะอยู่อย่างนี้ตลอดไป การพิจารณาความตายนี้อยู่บ่อย ๆ ก็เพื่อให้จิตได้เกิดความกลัว ถ้าจิตมีความกลัวแล้ว หนทางที่จะทำไม่ให้ตายนั้นหาง่าย เหมือนกับบุคคลที่เห็นเสือแล้วกลัวเสือ หนทางที่จะหนีจากปากเสือ ก็คนที่กลัวเสือนั่นแหละจะหาเอง ที่ไหนจะพ้นจากปากเสือได้ คนนั้นจะวิ่งให้เต็มที่ คำว่าเดินโอ้เอ้อยู่ไม่มี หรือเหมือนกับขี้ไพ่ ไฮโล เห็นเจ้าหน้าที่ ทางออกอยู่ไหนไม่ต้องถามใคร ช่องไหนจะพ้นไปจากเจ้าหน้าที่ได้ เป็นอันวิ่งทันที นี้การปฏิบัติภาวนา การพิจารณานึกถึงความตาย และพิจารณาในความตายบ่อย ๆ ก็เพื่อปลุกจิตให้ตื่น ให้จิตมีความกลัวในโทษภัยทั้งหลาย ให้จิตได้เกิดความเบื่อหน่าย ในการเกิดการตายที่เป็นของซ้ำซาก ไม่มีสาระประโยชน์อะไรเลย

เห็นคนตายอยู่ที่ไหน ก็พิจารณาคนที่ตายไป แล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง ให้เทียบกันดูว่า ธาตุขันธ์ของคนที่ตายไปแล้ว กับธาตุขันธ์ของเราผู้ยังมีลมหายใจอยู่นี้ ให้รู้เห็นเป็นสภาพเดียวกัน พิจารณาว่า แต่ก่อนผู้ที่ตายไปนี้ เขาก็มีลมหายใจเหมือนกันกับเรา ความเป็นอยู่ การไปมาก็เหมือนกันกับเรา ธาตุขันธ์เขา กับธาตุขันธ์เรา ก็มีธาตุสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเขายังไม่ตาย ก็เหมือนกันกับเรา เราก็เหมือนกันกับเขา นี้เขาก็ได้หมดลมหายใจไปแล้ว นี้เราก็จะหมดลมหายใจ และเหมือนกันกับคนที่ตายไปแล้ว คนที่ตายไปแล้วนี้ เมื่อครั้งที่เขา

ยังมีชีวิตอยู่ เขาก็ยึดถือว่าร่างกายทั้งหมดนี้เป็นตนเป็นตัว และมีความกลัวต่อความตายและไม่อยากตายเลย ความไม่อยากตายนี้ ก็เป็นวิภวตัณหา แต่ก่อนคนที่ตายไปนี้ก็มีความเข้าใจว่า ทรัพย์สมบัติที่เขาหามาได้จะน้อยหรือมาก เขาก็ยึดถือว่าเป็นของของเขา แต่บัดนี้สิ่งที่เขายึดถือว่าเป็นของของเขานั้น เขาเอาไปด้วยหรือไม่ เอาไปด้วยไม่ได้เลย ทรัพย์สมบัติทั้งหลายที่หามาได้นั้น เป็นของประจำโลก เพียงอำนวยความสะดวก เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่เท่านั้น เป็นปัจจัยที่อาศัยประจำวันและอาศัยไปจนหมดลมหายใจ เมื่อเขาตายไป ทรัพย์สมบัติทั้งหลายนั้นก็ยังอยู่ในโลก และคนที่ยังมีชีวิตอยู่ก็อาศัยทรัพย์สมบัตินั้นต่อไป

การพิจารณาความตายของคนอื่น ก็ต้องพิจารณาให้ละเอียด แล้วน้อมนำมาพิจารณารูปร่างกายตัวเราเอง จงพิจารณาให้ละเอียด อย่าเห็นแก่ความมักง่าย อย่าพิจารณาเร็ว ให้พิจารณาช้า ๆ ในขณะพิจารณาอยู่นั้น ก็ให้กำหนดจิตรู้ตามปัญญาทุกครั้ง เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับปัญญาตลอดไป การนึกถึงความตาย การพิจารณาในความตาย ต้องพิจารณาให้มาก วันหนึ่งคืนหนึ่งจะกี่ร้อยกี่พันครั้งไม่ต้องนับ ไม่ใช่จะพิจารณาเพียงความตายของคนเราด้วยกันเท่านั้น แม้จะไปเห็นสัตว์อื่นที่ตายอยู่ในที่ต่าง ๆ ข้างถนน ก็พิจารณาได้ และน้อมเข้ามาหาตัวเอง และพิจารณาความตายของตัวเองให้เป็นสภาพเดียวกันกับสัตว์นั้น ๆ ทุกประการ และพิจารณาให้รวมลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้งไป มิใช่จะพิจารณาเพียงความตายเท่านี้ เมื่อเราไปเห็นคนและสัตว์มีความทุกข์ด้วยประการใด เราก็น้อมเข้ามาหาตัวเองว่า เราก็มีความทุกข์กาย ความทุกข์ใจเหมือนกัน เมื่อเราเห็นคนและสัตว์ที่มีอวัยวะไม่สมประกอบเราก็น้อมเข้ามาหาตัวเรา ว่าเราก็เคยได้เป็นมาแล้ว และเราก็จะเป็นอย่างนี้ในชาติต่อไป เราไปเห็นยาจกอนาถาหาขอทานเราก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง ว่าเราก็เคยเป็นยาจก อนาถาหาขอทาน อย่างนี้มาแล้ว และเราก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไปในชาติอนาคตอย่างแน่นอน ถ้าทำกรรมชั่ว การพิจารณาด้วยปัญญาในวิธีนี้ ก็เพื่อลดทิฏฐิมานะของตัวเอง และเพื่อให้จิตได้รู้ผลกรรมของผู้ที่กำลังได้รับผลในปัจจุบัน

การพิจารณาด้วยปัญญานี้เราจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พิจารณาได้ทั้งนั้น จะพิจารณาก่อนการทำสมาธิ หรือทำสมาธิก่อนแล้ว จึงพิจารณาด้วยปัญญาทีหลังก็ได้ การสร้างปัญญา เราอย่าพึ่งคนอื่นมากเกินไป ให้เราใช้ความพยายาม

สร้างปัญญาให้แก่จิตตัวเอง **ถ้าจะอาศัยปัญญา ของคนอื่นไปเสียทุกอย่าง ปัญญาที่เราพิจารณาอยู่นั้น ก็จะเป็นสัญญาโดยเราไม่รู้ตัว** การสร้างปัญญาให้แก่ตัวเองต้องใช้ความสามารถฝึกหัดคิดค้นคว้าในสัจธรรมให้มาก ในเรื่องเดียว จะคิดพิจารณากี่ครั้งกี่หนไม่ต้องนับเหมือนกับโค่นต้นไม้ จะใช้มีดใช้ขวานฟาดฟันด้วยกำลังของตัวเองโดยไม่ต้องนับว่าฟันไปแล้วกี่ครั้ง รากเล็กรากใหญ่ที่มาขัดขวางก็ฟันเสียทั้งหมด เมื่อฟันขาดแล้ว ต้นไม้ก็จะล้มไปเอง การพิจารณาด้วยปัญญาก็ให้เป็นในลักษณะนั้น สิ่งใดที่สัมผัสด้วยตา ด้วยหูที่เป็นสื่อสารแห่งความชอบใจ และเป็นสื่อสารแห่งความไม่ชอบใจ ความทุกข์ที่มีอยู่ในกายความทุกข์ที่มีอยู่ในจิต ก็นำมาพิจารณาให้รู้เห็นเหตุและปัจจัย ว่าความทุกข์นั้นมีอยู่ที่ไหนก็ใช้ปัญญาพิจารณาดูให้รู้ เพื่อให้จิตได้เบื่อในความทุกข์นั้น ๆ การพิจารณาก็พิจารณาตามความเป็นจริง จะคิดคาดหมายก็ต้องคาดหมายให้ถูกหลักความจริง เพราะการเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง ตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง จะแตกสลายไป ก็แตกสลายตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง ความจริงมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปด้วยเหตุปัจจัยทั้งนั้น การพิจารณา ก็พิจารณาให้รู้ทั้งเหตุและผล เหตุที่เป็นทุกข์ ผลก็ต้องเป็นทุกข์ เหตุที่เป็นของไม่เที่ยง ผลก็เป็นของไม่เที่ยง เหตุที่ไม่ใช่ตัวตน ผลก็ต้องเป็นของที่สูญเปล่า ให้จิตรู้จริงว่าเหตุอย่างไรผลก็ต้องเป็นอย่างนั้น

ปัญญาเบื้องต้นอาศัยสัญญา สมมติ

การพิจารณาด้วยปัญญา อาศัยสมมติ เป็นเส้นทางไปก่อน เพื่อให้เป็นที่รองรับปัญญา เหมือนกับปากกาที่อยู่ในมือ ถ้าหากไม่มีที่รองรับให้ปากกาได้เขียนปากกานั้นก็จะไม่มีที่เขียน จะเขียนบนอากาศวาดภาพเป็นตัวหนังสือ ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ฉะนั้นสัญญา สมมติ จึงเป็นกระดาษที่รองรับปัญญาอย่างสำคัญ ความจดจำในสิ่งต่าง ๆ ภายนอกจึงน้อมเข้ามาหาตัวเองได้ถูกต้อง เช่นเห็นคนแก่ก็จดจำน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นคนเจ็บก็จดจำน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นคนตายก็จดจำน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นความสกปรกโสโครกในซากศพของคนและสัตว์ ก็จดจำน้อมเข้ามาหาตัวเอง **ถ้าไม่มีสัญญา สมมติแล้ว ปัญญาจะพิจารณาอะไรไม่ได้เลย เพราะสัญญาสมมติ เป็นกระจกเงาให้ปัญญา**

เป็นอย่างดี ผู้ที่ทิ้งสัญญา ทิ้งสมมติ คือติดอยู่ในสมาธิขั้นละเอียดจึงไม่เกิดปัญญา และพิจารณาอะไรไม่เป็นเลย เพียงอยู่เฉย ๆ อยู่นิ่ง ๆ อาศัยความว่างของจิตเป็นที่อยู่ **ความว่างของจิตที่นิ่งเฉยนี้ ไม่ใช่การละกิเลสตัณหาอวิชชาแต่ประการใด เพียงอาศัย สติ ฌาน สมาบัติ กลบกิเลสตัณหาอวิชชาไว้เท่านั้น**

ในสมัยครั้งพุทธกาลมีภิกษุไปปฏิบัติธรรมในป่าช้า ก็อาศัยสัญญาเป็นเครื่องจดจำซากศพที่มีลักษณะต่าง ๆ มีทั้งตายใหม่และตายเก่า มีทั้งขึ้นอืดพุพองน้ำเหลืองไหล มีทั้งเนื้อหนังกำลังเปื่อยเน่า มีทั้งสัตว์ป่านานาชนิดกัดกินเป็นอาหาร มีทั้งกระดูกติดเอ็นและกระดูกที่เก่าแล้ว ภิกษุนั้นท่านก็อาศัยสัญญาจดจำใส่ใจไว้ เมื่อออกจากที่นั้นไปแล้ว ก็โอปนยิโก น้อมสิ่งเหล่านั้นมาที่ตัว เห็นในซากศพเป็นในลักษณะใด ก็จดจำแล้วจึงสมมติตัวเองให้เป็นไปในลักษณะนั้น เห็นศพที่ตายใหม่ ก็สมมติในร่างกายตัวเองให้เป็นในลักษณะคนตายใหม่ และพิจารณาในร่างกายตัวเองให้เป็นไปตามสัญญาที่จดจำมา และสมมติให้ร่างกายตัวเองให้เป็นไปตามซากศพในลักษณะนั้น ๆ และพิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ และกำหนดจิตให้รู้เห็นเป็นสัจธรรมมีอนัตตาคือความสูญเปล่าไปจากตัวตนอย่างแท้จริง ไม่นานท่านก็ได้บรรลุอรหัต เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้วเรื่องสัญญา สมมติ ก็หมดภาระกันทันที ฉะนั้นสัญญาสมมติ จึงเป็นสะพานให้ปัญญาได้เป็นอย่างดี

สร้างปัญญาให้แก่จิต

ปัญญาจึงเป็นหน้าที่ของเราจะสร้างขึ้นให้แก่จิตเอง เมื่อจิตมีปัญญาและปัญญามีในจิต ความสว่างของปัญญามีอยู่ที่จิตเต็มที่แล้ว ก็จะกำจัดความมืดบอดของจิตได้อย่างรวดเร็ว ความสว่างของปัญญานั้นเป็นแสงสะท้อนเข้ามาสู่จิต เพื่อให้จิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ความเป็นจริงในสัจธรรมเป็นอย่างไร จิตก็จะรู้เห็นได้อย่างทั่วถึง จะรู้เห็นทุกข์เป็นทุกข์ และรู้เห็นเหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหาได้อย่างชัดเจน และรู้เห็นในสรรพสังขารทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยงตามความเป็นจริง และรู้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีตัวตน รู้เห็นเป็นสภาพธาตุสี่มีดิน น้ำ ลม ไฟ ที่รวมกันอยู่เป็นรูปเท่านั้น เมื่อจิตถอดร่างไปแล้ว ธาตุทั้งสี่ก็ตั้งอยู่เป็นรูปไม่ได้ มีแต่จะแตกสลายจากกันไปตามธาตุเดิมเท่านั้น เมื่อจิตรู้เห็นชัดอยู่

อย่างนี้ ความยึดถือเดิมของจิต ที่เคยยึดถือว่าร่างกายนี้เป็นตนเป็นเรา ก็จะถอนออกมาทันที เมื่อจิตถอนออกจากการยึดถือว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เราจริงแล้ว ก็เชื่อว่า ความเห็นของจิต เป็นความรู้เห็นที่ถูกต้อง จิตจึงเป็น สัมมาทิฏฐิ เป็นความรู้เห็นที่ชอบธรรม เมื่อจิตมารู้เห็นและถอนออกจากการยึดถือในตนได้แล้ว จิตก็จะถอนออกจากการยึดถือสิ่งภายนอกทั้งหมด จะไม่มีสิ่งใดในโลกนี้เป็นของของเรา ทุกอย่างก็เป็นเพียงธาตุที่อาศัยเท่านั้น เมื่อธาตุทั้งหลายแตกสลายไปก็ไม่มีความเดือดร้อน และไม่มีความทุกข์ภายในจิตแม้แต่น้อย **นี้ก็เพราะจิตมีปัญญาที่รู้รอบแล้ว ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะปิดบังอำพราง จึงเป็น ญาณทสฺสนํ เป็นความรู้ที่สว่างอย่างทั่วถึง** ญาณทัสนะนี้เป็นความรู้เห็นที่เป็นจริงในสัจธรรม เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิต ถึงจะอยู่อย่างไร อยู่ที่ไหน ในอิริยาบถใด ญาณรู้ภายในจิตก็จะรู้รอบจิตอยู่ตลอดเวลา หรือจะกำหนดจิตทำสมาธิ ให้จิตได้รวมลงเป็นเอกจิต เอกธรรมก็รวมลงได้ง่าย

ปัญญาอบรมสมาธิ

อย่าเข้าใจผิดในความรู้เห็นในสมาธิ การทำสมาธิก็ต้องมีปัญญาเป็นพี่เลี้ยง เพื่อแก้ไขในความเห็นผิด ถ้าไม่มีปัญญาแล้วจะมีความเห็นผิดได้ง่าย การทำสมาธิเมื่อจิตลงสู่ความสงบแล้วย่อมมีมารเข้ามาแทรกซ้อนได้ง่าย และทำให้จิตเกิดความเห็นผิด ในกลลวงของกิเลสตัณหา ส่วนมาก มาร จะแฝงเข้ามาในรูปนิมิต ที่เกิดจากสมาธิและทำให้จิตมีความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นของจริง เพราะกิเลสอยู่ที่จิต จึงหลอกจิตได้ง่าย เช่นจิตมีความสงบแล้ว ก็จะเกิดแสงสว่างเป็นในลักษณะต่าง ๆ จะเข้าใจเองว่า แสงสว่างนี้เป็นปัญญา บ้าง เป็น วิปัสสนาญาณ บ้าง เป็น นิโรธสมาบัติ บ้าง บางครั้ง มีทั้งแสงสว่างมีทั้งรูปนิมิต เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ เช่นเห็นเป็นเด็กที่เกิดใหม่บ้าง เห็นเป็นคนแก่ เห็นเป็นคนเจ็บ และเห็นเป็นคนตายนอนอยู่ข้างหน้าบ้าง หรือเห็นท้องฟ้าที่สว่าง หรือเห็นก้อนเมฆ เห็นเดือนดาว เห็นแม่น้ำเห็นฟองน้ำ หรือเห็นเป็นนานาชนิด หรือเห็นพระพุทธรูปเห็นดวงแก้ว **การเห็นอย่างนี้จะตีความหมายไปว่าเป็น วิปัสสนาญาณ ไม่ได้** จะตีความหมายว่ามีความรอบรู้ในสรรพสังขารก็ไม่ถูก จะเข้าใจว่าตนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมก็

ไม่ได้ นี้เป็นเพียงนิมิตที่เกิดขึ้นจากสมาธิเท่านั้น **ถ้าผู้มีปัญญา เป็นพื้นฐานมาแล้ว นิมิตนี้ก็จะเป็นประโยชน์ ในการพิจารณาด้วยปัญญาได้เป็นอย่างดี** หรือถ้าผู้มีปัญญาเฉียบแหลมฝังอยู่ที่จิตแล้ว นิมิตต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะนิมิตต่าง ๆ นั้น ยังตกอยู่ในสังขาร เป็นของไม่เที่ยงด้วยกันทั้งหมด จิตที่มีปัญญาเป็นพื้นฐานมาแล้ว จะให้กิเลสสังขาร มาหลอกลวงจิตก็หลอกได้ยาก เพราะ ปัญญา เป็นสิ่งที่รู้รอบ รอบรู้ในสรรพ-สังขารตามความเป็นจริงอยู่แล้ว นิมิตนี้เหมือนกันกับนักต้มตุ๋นหลอกลวงอันดับโลก แต่ก็จะต้มตุ๋นหลอกลวงได้เฉพาะบุคคลที่หัวอ่อนเท่านั้น จะไปหลอกลวงต้มตุ๋นบุคคลที่มีความฉลาดนั้นจะไม่สำเร็จเลย เขาจะต้มตุ๋นหลอกลวงกับใครเขาต้องเข้าใจในความต้องการของคน ๆ นั้น ถ้าผู้ต้องการเงินเขาก็เอาเรื่องของเงินนั้นแหละมาเป็นเครื่องหลอกลวง เอาเงินมาออกกลอุบายให้คนนั้นตายใจ จึงหลอกเอาเงินคนได้ ถ้าผู้ต้องการความสวยงามเขาก็เอาเครื่องสำอางนั้นแหละมาเป็นสิ่งหลอกลวงเพื่อให้ตายใจฉันใด **กิเลสสังขารหลอกลวงจิต กิเลสสังขารก็เอาสิ่งที่จิตมีความต้องการนั้นแหละมาหลอกลวงจิต จิตมีความต้องการในสิ่งใด กิเลสสังขารก็เอาสิ่งนั้น ๆ มาหลอกจิตฉันนั้น เพราะกิเลสสังขารอยู่ที่จิต จึงหลอกจิตได้ง่าย** ถ้าจิตหยาบกิเลสสังขารก็หาเอาสิ่งที่หยาบ ๆ มาหลอกให้จิตหลง ถ้าภาวนาจิตมีความสงบละเอียด กิเลสสังขารก็หาเอาสิ่งที่ละเอียดมาหลอกลวง ฉะนั้นจิตจึงถูกกิเลสสังขารหลอกลวงต้มตุ๋นมาตลอด ไม่ว่าอยู่ในเพศใด ฐานะสูงต่ำอย่างไร คนรวย คนจน ตลอดกำพร้าอนาถา หาขอทาน คนบอดหนวก ธาตุขันธ์พิกลพิการก็ถูกกิเลสสังขารหลอกลวงทั้งนั้น การท่องเที่ยวของจิต ที่หมุนไปเวียนมาอยู่ในวัฏสงสารนี้ ก็เพราะจิตถูกกิเลสสังขารหลอกลวง และก็ถูกกิเลสสังขารหลอกลวงมานับตั้งแต่ครั้งนั้นจนถึงปัจจุบัน ไม่ทราบว่ากี่ชาติกี่ภพ จนนับกัปนับกัลป์ไม่ถ้วนประมวลไม่จบ และก็จะถูกกิเลสหลอกลวงจิตต่อไปในอนาคต ไม่ทราบว่าจะถูกหลอกไปถึงไหน ส่วนจิตเองก็ไม่รู้เลยว่าถูกหลอก เพราะกิเลสสังขารมีนโยบายการหลอกจิตอย่างแยบยล จะว่าความฉลาดเฉียบแหลมในกลอุบายในการหลอกลวงก็เป็นหนึ่งในโลก สามารถทำให้สัตว์โลกทั้งหลาย ได้จมอยู่ในวัฏสงสารนี้จนไม่รู้สึกตัว และยอมเป็นสมาชิกของกิเลสตัณหา **ตัณหา ทาโส** จึงได้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาตลอดมาจนถึงปัจจุบัน และยอมเป็นทาสของกิเลสตัณหาตลอดไป

การดำเนินอริยมรรคด้วยปัญญา

เมื่อนักปฏิบัติมารู้ตัวว่าจิตได้ตกเป็นทาสของตัณหาแล้วอย่างนี้ ต้องสร้างปัญญาให้แก่จิต เพื่อให้จิตได้มีความรู้ความฉลาดเฉียบแหลมให้เหนือกิเลสตัณหา จึงจะชำระกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปได้ การสร้างปัญญาก็คือสร้างทางให้จิตได้เดินตามมรรคนั้นเอง การสร้างมรรคก็คือสร้างปัญญาให้จิต เพื่อให้จิตได้มีความฉลาดรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลาย ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้วางหลักการปฏิบัติ เพื่อให้พุทธบริษัทได้ปฏิบัติตรงต่อมรรคผลนิพพาน พระองค์จึงได้วางทางสายตรงไว้คือมรรคแปดมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมา-สมาธิ มรรคทั้งแปดประการนี้ก็เพื่อให้นักปฏิบัติได้ถือเอาเป็นแบบอย่าง เป็นต้น ฉบับที่คงเส้นคงวา และเป็นเส้นทางของคน ๆ เดียว เดินก็เดินคนเดียว **ก่อนที่เราจะเดินตามมรรคเราก็สร้างทางของมรรคให้เกิดขึ้นที่ตัวเราเองและเราก็เดินเอง** มรรคทั้งแปดนั้นมี สัมมาทิฏฐิเป็นสำคัญ เพราะการปฏิบัติ ถ้าจิตมีความเห็นชอบเห็นตรงแล้ว มรรคข้ออื่นก็มารวมอยู่ที่ความเห็นชอบทั้งหมด ความเห็นชอบนั้นเป็นตัว ปัญญา การปฏิบัติก็ต้องมีปัญญา พิจารณาให้รอบคอบ รอบรู้ในองค์มรรค ส่วนมรรคแปดที่มีอยู่เดิมนั้นเป็นของกลาง เราจะไปยึดเอามาเป็นของตัวเองไม่ได้ แต่ก็ไม่ทิ้ง เพราะมรรคแปดเป็นต้นฉบับที่สำคัญ เหมือนกันกับเราเห็นบ้านที่สวยงาม เมื่อเราต้องการบ้านหลังอย่างนั้น เราก็ออกแปลนให้เหมือนกับบ้านหลังนั้น แล้วสร้างบ้านขึ้นด้วยตนเอง และให้เหมือนกันกับบ้านหลังนั้นทุกอย่าง บ้านที่เราสร้างขึ้นนั้น จึงจะเป็นบ้านของเราเองอย่างสมบูรณ์ฉันใด การสร้างมรรคแปดให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตัวเองก็ฉันนั้น

มรรคแปดที่เป็นหลักเดิมนั้นเป็นเส้นทางของท่านผู้ที่เดินผ่านพ้นไปแล้ว ท่านจึงได้วางแนวทางเพื่อเป็นแบบอย่างไว้ให้เรา เพื่อให้เราได้สร้างทางได้เหมือนกันกับท่าน เราก็จะได้เดินตามเส้นทางของเรา และเราก็จะถึงจุดหมายปลายทาง เช่นกัน การสร้างทางให้จิตนั้น ก็ต้องมีปัญญาเป็นเครื่องบุกเบิก กรุยแนวทางให้จิตได้เดินตามสัจธรรม ถ้าจะปล่อยให้จิตได้เดินไปตามลำพัง ก็จะเหมือนกับดั่งที่เคยเป็นมา ฉะนั้นปัญญาจึงเป็นเครื่องสอดส่องชี้แนะให้จิตได้รู้เห็นเส้นทางที่เดิน การเดินทางตามสาย

เก่านั้นเราก็เคยเดินมาแล้วมีแต่โทษแต่ภัยนานาชนิด แม้ชีวิตเราก็เคยได้ทิ้งในเส้นทางนี้หลายชาติหลายภพก็ยังไปไม่ถึงไหนยังเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในที่เดิม ฉะนั้นจึงสร้างทางให้จิตเดินเสียใหม่ อาศัย ปัญญา ความเห็นชอบและเห็นจริงในสัจธรรม การพิจารณาในสัจธรรมนี้เป็นทางใหม่ของจิตที่ยังไม่เคยเดินมาก่อน และเป็นแนวทางที่ฝืนในความรู้สึกของจิต ชนิดหน้ามือเป็นหลังมือไปเลย เพราะแต่ก่อนจิตเคยลอยตามกระแส **แต่บัดนี้ปัญญาจะพาให้จิตตัดกระแส ถึงจิตไม่เคยตัดกระแสก็ต้องฝึก เพราะการตัดกระแสยังมีทางที่จะให้ถึงฝั่งได้** ถ้าจะปล่อยให้จิตลอยตามกระแสแล้ว จะไม่มีทางที่จะเข้าถึงฝั่งได้เลย

ปัญญาเท่านั้น จึงจะนำทางให้จิตหมุนตัวกลับได้ ถึงจะมีราคะตัณหามาผลักดันให้จิตเป็นไป ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องผลักดัน ราคะ ตัณหา ให้หมดไปจากจิตได้ เพราะจิตขาดพี่เลี้ยงที่ชอบธรรม ขาดผู้นำที่ดี จึงมีความมืดบอด ไม่รู้จักเส้นทางที่จะให้พ้นไปจากโทษภัยทั้งหลาย ฉะนั้นจึงมีปัญญาสร้างทางให้จิตเสีย นับแต่บัดนี้เป็นต้นไป พยายามใฝ่ใจในการคิดอ่านตริตรองใคร่ครวญอยู่เสมอ **ในช่วงแรก จะให้จิตเกิดความรู้เห็นตามปัญญานั้นยังไม่ได้ ต้องอาศัยปัญญาฝึกฝนอบรมจิตอยู่บ่อย ๆ จนจิตมีความเชื่องชินต่อปัญญา** จิตจึงจะมีความรู้เห็นตามปัญญาไปได้ ฉะนั้นการเดินมรรคในช่วงแรกจะให้ราบรื่นไปเลยทีเดียวไม่ได้ เพราะเป็นเส้นทางที่ไม่เคยเดิน เหมือนกันกับเด็กที่กำลังฝึกหัดเดินย่อมมีการล้มลุกคลุกคลานเป็นธรรมดา เมื่อเด็กนั้นพยายามฝึกหัดเดินบ่อย ๆ ก็เดินได้เหมือนผู้ใหญ่ทั่วไปฉันใด ความเป็นไปของจิตดั้งเดิม ย่อมมีความคล่องตัวอยู่ในกามคุณมาแล้ว แต่บัดนี้ จะทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายในกามคุณ ก็ต้องใช้ปัญญาฝึกหัดจิตเต็มที่ ใช้ปัญญาหยิบยกในสิ่งที่จิตมีความเกี่ยวข้องผูกพันมาวิจารณ์เปิดเผยความจริงให้จิตได้รู้เห็นโทษภัยในสิ่งนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลาฉันนั้น แต่ก่อนมา จิตเคยมีความยินดีรักใคร่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในกามคุณทั้งห้านี้ มีรูปเป็นสำคัญ ส่วนเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มารวมอยู่ที่รูปอย่างเดียวถ้ารูปไม่มีแล้วสิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีที่ตั้ง เพราะเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เกิดมาจากรูปนั่นเอง

ฉะนั้นรูปจึงเป็นศูนย์รวมที่สำคัญ จิตจะมีความรักใคร่ยินดีมีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตนเป็นตัว ก็มาเข้าใจอยู่กับรูปอันนี้ สัตว์หลงสัตว์ คนหลงคน

ก็มาหลงอยู่ในรูปอันนี้ จิตที่มีความข้องอยู่ในโลกอันนี้ ก็เพราะรูปกายนี้เป็นเหตุ จิตที่หมุนเวียนในวัฏสงสารมานาน ก็เพราะมีความห่วงอาลัยคิดถึงอยู่ในรูปร่างกายนี้เอง ฉะนั้นการใช้ปัญญาพิจารณาในร่างกาย ก็เพื่อเปิดเผยตีแผ่ความจริง ของร่างกายออกมาให้จิตได้รู้ตามความเป็นจริง ในร่างกายนี้มีอะไรบ้าง ที่ทำให้จิตมีความยินดีผูกพัน และยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตนเป็นตัว ว่าเป็นเราและตนตัวของเรา จึงมีปัญญาแยกแยะออกเป็นชิ้นเป็นส่วน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แต่ละส่วนก็มีชื่อตามสมมติของเขาอยู่แล้ว จึงไม่มีสิ่งใดในร่างกายจะเป็นตัวตนของเราที่แท้จริง ทั้งนี้ก็เพียงจิตสังขารสร้างขึ้น และอยู่อาศัยชั่วคราวเท่านั้น จิตสังขารที่สร้างขึ้นมานั้นก็สร้างอยู่ในไตรลักษณ์ แม้มีรูปร่างกลางตัวเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ตกอยู่ในไตรลักษณ์ตามสถานที่เกิดอยู่นั้นเอง ความสำคัญมั่นหมายของจิตเดิมย่อมมีความเข้าใจว่าร่างกายนี้เป็นตัวเป็นตน เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริงของร่างกายแล้ว จิตก็จะค่อย ๆ มีความรู้เห็นที่เป็นจริงตามปัญญาไปด้วย เหมือนกับครูสอนเด็กนักเรียน ในขั้นต้น ครูก็ต้องมีความขยันหมั่นสอนเอาใจใส่ในเด็ก เพื่อให้เด็กได้มีความรู้ความฉลาดอ่านออกเขียนได้ เมื่อเด็กมีความเข้าใจรู้ตามครูในวิชานั้นแล้ว ครูก็ให้นักเรียนเขียนเองอ่านเองได้ฉันใด การใช้ปัญญาสอนจิต ก็ต้องใช้สติปัญญาควบคุมจิตอยู่เสมอ เพื่อให้จิตได้ศึกษาในข้อมูลต่าง ๆ ในสัจธรรม เมื่อจิตไปเกี่ยวข้องผูกพันในสิ่งใด จะเป็นภายนอกหรือภายใน ใกล้ไกล หยาบละเอียด ก็ใช้ปัญญาหยิบยกเอาในเรื่องนั้น ๆ ขึ้นมาพิจารณาและเปิดเผยในความจริงนั้น ๆ ให้จิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริง จิตสังขารคิดปรุงแต่งในเรื่องใด ก็ใช้ปัญญาเข้าทำลายลบล้างในเรื่องนั้น ๆ ให้หมดไปสิ้นไปจากความเข้าใจเดิมของจิตเพื่อให้จิตได้มีความรู้เห็นที่ชอบธรรมฉันนั้น จึงเป็นสัมมาทิฏฐิที่ถูกต้อง จึงชื่อว่า เป็นผู้สร้างมรรค ให้เกิดให้มีขึ้นแก่ตัวเอง

การพิจารณาด้วยปัญญานี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการบุกเบิกแนวความรู้เห็นของจิตในขั้นพื้นฐาน เมื่อจิตรู้เห็นตามปัญญาที่เป็นจริงแล้ว ปัญญานี้จึงเรียกตามสมมติใหม่ว่า ปัญญาญาณ คือจิตรู้เห็นตามปัญญาที่เป็นจริงเมื่อมีความรู้เห็นในสภาวธรรมในสัจธรรมโดยละเอียดแล้ว คำว่า ปัญญาญาณ ก็จะเรียกใหม่ว่า วิปัสสนาญาณนั่นเอง ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงวางพื้นฐาน ปัญญา ธรรมดานี้

ให้ตรงตาม สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือความเห็นที่ชอบธรรม แม้จะคิดพิจารณาในสัจธรรม ก็คิดดำริให้รู้เห็นโทษภัย ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้ลงสู่ไตรลักษณ์และดำริพิจารณาให้เห็นโทษภัยในกามคุณทั้งหลาย เพื่อให้จิตได้ถอนตัว ไม่มั่วสุมในกามคุณอีกต่อไป จึงสมในบาลีว่า **นิพฺพานคมนํ มคฺคํ ขิปฺปเมว วิโสธเย** พึงรีบลัดตัดทางไปพระนิพพาน ให้มีกรุยเป็นเครื่องหมาย เมื่อถึงกรุยนี้แล้วก็จะมองเห็นกรุยข้างหน้าต่อไป **ปญฺญายตฺถํ วิปสฺสติ** ปัญญาเท่านั้นที่จะมองเห็นเนื้อแท้แห่งธรรม **ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ** ผู้มีปัญญาเท่านั้น จึงจะมีความบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้นปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญ จึงเป็นหน้าที่ที่เราจะสร้างขึ้นเองไม่ใช่ไปนั่งคอยนอนคอย ให้ปัญญาเกิดขึ้นเองดังความเข้าใจ ดังได้ยินอยู่บ่อย ๆ ว่า "เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น" **คำพูดอย่างนี้ก็ให้ผู้ที่พูดรับผิดชอบไปเอง** ฉะนั้นปัญญา จึงมีขั้นหยาบ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด จะว่า สัมมาทิฏฐิ ก็มีความรู้เห็นในขั้นหยาบ มีความรู้เห็นในขั้นกลาง และมีความรู้เห็นในขั้นละเอียดสุดเต็มที่

ปัญญาคืออาวุธปราบกิเลส

ฉะนั้นการอบรมจิตสั่งสอนจิต ถ้าจิตหยาบก็ต้องใช้ปัญญาส่วนหยาบเข้าอบรมสั่งสอน เมื่อจิตอยู่ในระดับไหนก็ใช้ปัญญาในระดับนั้น การพิจารณาด้วยปัญญามีขั้นตอนอย่างนี้ นี่เป็นอุบายวิธีของผู้มีนิสัย **ทนฺธาภิญฺญา** ที่ปฏิบัติด้วยความลำบาก และรู้เห็นในสัจธรรมได้ยาก จึงไม่เหมือนกับผู้มีนิสัย **ขิปฺปาภิญฺญา** ที่ปฏิบัติง่ายรู้เร็ว ฉะนั้นการใช้ปัญญาอบรมจิต ก็เพื่อให้จิตได้รู้รอบในสรรพสังขารทั้งหลาย จะเป็นสังขารภายนอกและสังขารภายใน ก็ให้จิตได้รู้เห็นอย่างทั่วถึง เฉพาะสังขารภายใน เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนยากที่จะรู้ได้ แต่ก็มีอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด เช่นกัน นี้คือ สังขารจิต สังขารจิตนี้เป็นเครื่องมือของ กิเลส ตัณหา อวิชชา ทำหน้าที่ปรุงแต่ง ทำหน้าที่เสริมและขยายในเรื่องต่าง ๆ ตามกิเลสตัณหาสั่งการ สิ่งเหล่านี้มีอยู่ที่จิต จึงเรียกว่า สังขารจิต เมื่อจิตถูกกิเลสตัณหาผลักดันไปในทางไหน สังขารก็ปรุงแต่งไปในทางนั้น สังขารจะปรุงแต่งได้ก็ต้องอาศัย สมมติเหมือนกับนายช่าง ที่จะสร้างบ้านเรือน ก็ต้องมีอุปกรณ์เป็นเครื่องมือ บ้านเรือนจึงจะสำเร็จลงได้ จะสร้างไปในรูปไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับผู้สั่งฉันใด สังขารจะ

ปรุงแต่งในเรื่องไหน ก็ปรุงแต่งไปตามกิเลสตัณหา อาศัยสมมติเป็นอุปกรณ์ในการปรุงแต่งฉันนั้น ถ้ามีความยินดีรักใคร่ในสิ่งใด สังขารก็ปรุงแต่งไปในทางที่รักใคร่ชอบใจ ถ้าเกลียดชังในสิ่งใด สังขารก็ปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ชอบใจ

สังขารจะปรุงแต่ง ก็ปรุงแต่งตามสมมติ ถ้าสมมติไม่มีสังขารก็ปรุงแต่งไปไม่ได้ ถึงจะมีสมมติ ถ้าสังขารไม่ปรุงแต่งสมมติก็เพียงสักว่าสมมติเท่านั้น เหมือนกับแม่ครัวและอาหารที่นำมาปรุง และผู้รับประทานอาหารทั้งสามนี้เนื่องถึงกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็จะไม่สำเร็จประโยชน์ ถ้ามีแต่แม่ครัว ไม่มีอาหารที่จะปรุงและไม่มีผู้รับประทาน แม่ครัวก็จะทำอะไรไม่ได้เลย หรือมีแต่อาหาร ไม่มีแม่ครัวและผู้รับประทาน หรือมีผู้รับประทาน แต่ไม่มีอาหารและแม่ครัว ก็ไม่สำเร็จประโยชน์นี้ฉันใด ตัณหา สังขาร สมมติ ทั้งสามนี้ก็เนื่องถึงกันฉันนั้น เมื่อมีความต้องการไปในทางไหน สังขาร ก็ตั้งสมมติขึ้นมาแล้วปรุงแต่งตามสมมตินั้น ๆ ให้ถูกต้องตามความต้องการของกิเลสตัณหา **ตราบใดกิเลสตัณหายังมีอยู่ สังขารก็ต้องทำงานปรุงแต่งในสมมติตลอดไป** การปรุงแต่งในสังขารนี้ จะปรุงแต่งได้ทั้งเรื่องอดีตที่ผ่านมา และปรุงแต่งได้ทั้งเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึง และปรุงแต่งในความเป็นอยู่ปัจจุบัน คำว่าปรุงแต่ง นี้คือการเสริมเรื่องเล็กก็เสริมเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องหยาบก็เสริมให้เป็นเรื่องละเอียด เรื่องสั้นก็เสริมออกไปเป็นเรื่องยาว เรื่องในอดีตที่ผ่านไปแล้ว เรื่องอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็สมมติปรุงแต่งให้เกิดขึ้นให้จิตมีความละเมอเพ้อฝัน เป็นวิธีสร้างวิมานในอากาศวาดภาพโดยสมมติขึ้นเอง **แล้วเพลิดเพลินหลงใหลในสมมติที่ตัวเองสร้างขึ้น จึงเกิดความยินดีรักใคร่พอใจในอารมณ์ของตัวเองโดยไม่รู้ตัว** เมื่อสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว ก็ไม่รู้จักวิธีที่จะแก้ไข ยังมีความพอใจติดพันในอารมณ์สมมตินั้น ๆ ให้จมลึกลงไป

อตีตารูปารมณ์ คือรูปที่มีความพอใจรักใคร่ได้ผ่านไปนานแล้ว ก็ยังค้นขึ้นมานึกคิดปรุงแต่งโดยสมมติ ให้จิตได้ลุ่มหลงในความคิดตัวเอง เช่นรูปที่เรารักใคร่พอใจได้ตายจากเรา หรือพลัดพรากจากเราไป ก็ยังกำหนดจดจำไว้ในรูปร่างกลางตัว รูปพรรณสัณฐาน สีสันวรรณะ กิริยาท่าทางไปมา วาจาที่ให้คำสัญญาต่อกัน ก็ยังคิด

ค้นขึ้นมา โดยสมมติ ว่าได้พูดคุยกันในเรื่องนั้น ๆ และอยู่ในสถานที่นั้น บางครั้งก็สมมติจนเลยขอบเขต ทั้ง ๆ ที่ไม่มีมูลความจริง ก็ยังสมมติให้เป็นเรื่องขึ้นมา **เมื่อตั้งสมมติขึ้นมาแล้วอย่างนี้ สังขารความปรุงแต่ง ก็ปรุงแต่งตามสมมติ จิตก็มีความเพลิดเพลินยินดีพอใจในสมมตินั้น** ๆ แทบจะไม่มีเวลาพักผ่อนนอนหลับ เดินก็เดินคิด นั่งก็นั่งคิดจิตจึงมีความเศร้าหมองขุ่นมัว เพราะตัวเองเป็นเหตุ กิเลสตัณหาจึงได้ช่องทาง แม้ในเรื่องอนาคต ก็วางแผนไว้อย่างใหญ่โต เรื่อง ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็เป็นหนึ่งในโลก สามี ภรรยา บุตรี บุตรา ก็มีความสวยสดงดงามเป็นหนึ่งในโลก ตัวมีอะไรก็มีแต่ของดี ๆ ไปหมดทั้งนั้น นี่ก็คือตัณหาผลักดันให้สังขารปรุงแต่งในสมมติ เพื่อให้จิตได้ลุ่มหลง ให้จิตมีความพอใจยินดี ที่จะเกิดอีกในชาติหน้าต่อไป

ในชาติปัจจุบัน ก็ยังคิดปรุงแต่งประดับประดา หาสิ่งภายนอกมาฉาบทาเพื่อปิดบังอำพรางรูปสมมตินี้อยู่แล้ว เมื่อหลงในรูปสมมติตัวเองแล้ว ก็หลงในรูปสมมติภายนอกอีกต่อไป จิตที่หลงวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารนี้มานาน ก็เพราะติดในสมมติ พอใจยินดีในสมมติและหลงในสมมติโดยไม่รู้ตัว นี้แล จึงเรียกว่า **อวิชชา คือความไม่รู้ในสมมติตามความเป็นจริง** จิตจึงหลงโลกนับแต่ครั้งนั้นจนถึงปัจจุบัน เมื่อชาติปัจจุบัน จิตยังมีความหลงในสังขารและสมมตินี้อยู่อีก จิตก็จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ และลอยตามกระแสโลกนี้ไป ไม่รู้ว่าจะจบสิ้นกันในที่ไหน **เรื่อง สังขารสมมตินี้ จึงเป็นเครื่องมือให้กิเลส ตัณหา อวิชชา ได้เป็นอย่างดี จิตที่ไม่มีสติปัญญา จึงมาลุ่มหลงในกลลวงของ กิเลส ตัณหา อวิชชา** จิตจึงได้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหามาตลอด เรื่องกิเลสตัณหาอวิชชานี้ มีทั้งส่วนหยาบ และส่วนละเอียดอ่อน และมีอยู่ที่จิต เรื่องสังขารและสมมตินั้น เป็นตัวละครที่แสดงเพื่อปกปิดความจริงในสัจธรรม จิตที่ไม่มีปัญญา ก็จะมาติดอยู่เพียงหน้าฉากภายนอกเท่านั้น

นักปฏิบัติต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบ และสอดส่องมองหาจุดอ่อนของกิเลสตัณหาให้ได้ เหมือนกับนักชกผู้ที่จะเอาชัยชนะมาสู่ตัวเอง ก็ต้องฟิตซ้อมตัวเองอยู่เสมอ **และรู้จุดอ่อนของคู่ต่อสู้** เพื่อจะตัดกำลัง และน็อคคู่ต่อสู้ลงได้อย่างง่ายดาย

ฉันใด นักปฏิบัติธรรมก็ต้องสร้างกำลังให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง คือ สทฺธาพลํ กำลังศรัทธา วิริยพลํ กำลังความเพียร สติพลํ กำลังสติ สมาธิพลํ กำลังสมาธิ ปญฺญาพลํ กำลังปัญญา ทั้งนี้ก็ต้องให้พร้อม เพื่อจะตัดรากถอนโคนของกิเลสตัณหาให้สิ้นซากไปฉันนั้น **ผู้มีปัญญาเท่านั้นจึงจะรู้ที่เกิดที่อยู่ของกิเลสตัณหา และรู้สายทางของกิเลสตัณหาได้ถูกต้อง** เมื่อรู้เห็นต้นกำเนิดของกิเลสตัณหาได้ถูกจุด ปัญญาก็จะลบล้างถอดถอนมันได้ง่ายขึ้น เหมือนกันกับหมอที่ชำนาญในการตรวจโรค ก็สามารถวางยาผ่าตัดเอาโรคร้ายออกทิ้งไปได้ง่ายฉันใด การพิจารณาด้วยปัญญาก็เพื่อให้รู้จุดเด่นชัดที่เป็นศูนย์รวมของกิเลสตัณหา เพื่อจะใช้ปัญญาลบล้างกำจัดให้หมดไปสิ้นไปได้ฉันนั้น

กิเลสตัณหามีอยู่ที่จิต ต้องมีสติปัญญาพิชิตอยู่รอบด้านไม่ห่างไกล และไม่ให้อภัยแก่กิเลสตัณหาตัวใด ๆ ทั้งสิ้น กิเลสตัณหาจะปรับปรุงแต่งในสมมติใด ๆ ก็ใช้ปัญญาทำลายลบล้างในสมมตินั้นอย่างทันควัน อย่าปล่อยให้สังขารปรุงแต่งในสมมตินั้นยืดเยื้อไปนาน เหมือนกับเสื้อผ้า ถ้ารู้ว่าสกปรกแล้วก็รีบซักฟอกให้ความสกปรกนั้นหมดไปฉันใด จิตเมื่อรู้ว่าเศร้าหมองในอารมณ์ ก็พิจารณาคลี่คลายในอารมณ์นั้นให้หมดไปจากจิตฉันนั้น **สิ่งใดที่กิเลสตัณหาไปมาหาสู่อยู่บ่อย ๆ ก็ทำลายจุดนั้น เพื่อไม่ให้กิเลสตัณหามาซุกซ่อนเอาสมมติหลอกจิตอีกต่อไป** รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และอารมณ์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นที่ซุกซ่อนของกิเลสตัณหาทั้งสิ้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ถูกกิเลสหลอกจิต หลงยึดว่าเป็นตนเป็นตัว เมื่อรู้ที่อยู่ของกิเลสตัณหา ว่าเป็นตัวตนในจุดใด ปัญญาก็ทำลายในจุดนั้น โดยพิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ให้จิตได้รู้เห็นตามปัญญาโดยความเป็นจริง รูปก็พิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างก็พิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งสิ้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่จิตมีความเห็นผิดว่า เป็นตนเราเป็นตัวเรา ก็ให้พิจารณาลงสู่ไตรลักษณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่กิเลสตัณหาปรุงแต่ง สมมติว่าสวยงาม เพื่อให้จิตเกิดความยินดีรักใคร่ใฝ่ฝัน ก็ใช้ปัญญาพิจารณา ให้จิตได้รู้เห็นเป็นสิ่งสกปรก โสโครก และเป็นไตรลักษณ์เหมือนกันทั้งนั้น จะเป็นรูปกายที่ถือว่าเป็นเรา และรูปกายเขา ก็พิจารณาด้วยปัญญาให้จิตรู้เห็นเป็นสภาพเดียวกัน

การใช้ปัญญาพิจารณาอย่างนี้ ก็เพื่อให้จิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริง **เมื่อจิตรู้เห็นจริงแล้ว กิเลส ตัณหา จะปรุงแต่งสมมติ ว่าสวย ว่างาม ว่าเป็นตนเป็นตัว ก็จะหลอกลวงจิตอีกต่อไปไม่ได้เลย** เหมือนกับคนแสดงดนตรี ภาพยนตร์ เล่นลิเกให้เราดูทุกวัน เมื่อเรารู้โทษภัยในการดูแล้วก็จะไม่ดูอีกเลย พร้อมทั้งชี้ขาดลงไปว่า ห้ามมาแสดงในที่นี้อีกต่อไป ผู้ที่เคยแสดงก็เลิกล้มทันทีฉันใด เมื่อจิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว กิเลสตัณหาหน้าไหนจะปรุงแต่งสมมติ ให้จิตได้หลงตามอีกต่อไปไม่ได้ฉันนั้น เพราะได้ถูกปัญญาทำลายตัดขาดไปให้หมดสิ้นแล้ว **จึงเป็นอนาลโย ไม่มีความยินดีอาลัยในสิ่งใดทั้งสิ้น** นี้การพิจารณาด้วยปัญญาก็เพื่อให้จิตได้รู้เห็นของจริงและของปลอม เหมือนกับเงินปลอม ถ้ารู้ว่าเป็นเงินปลอมแล้ว จะไม่มีความต้องการ และเสียสละทิ้งทันทีฉันใด เมื่อจิตมารู้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่จริงเป็นสิ่งที่มีโทษมีภัยแล้ว ก็จิตนั้นแหละจะปล่อยวาง ร่างกายที่เคยยึดถือ ว่าเป็นตัวเป็นตน จิตก็จะถอนออกจากการยึดถือทันทีฉันนั้น ถึงจะมีรูปร่างกายนี้อยู่ ก็รู้ว่า เป็นเพียงวิบากของขันธ์เท่านั้น ถึงจิตจะอาศัยอยู่ในธาตุขันธ์ ก็อยู่ได้ตามอายุของธาตุขันธ์เท่านั้น เมื่อมารู้ในการเกิด การดับ พร้อมทั้งเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดให้ดับชัดแจ้งอย่างนี้ เห็นแจ้งชัดเจน ในสภาวธรรม ในสัจธรรมที่เป็นจริง พร้อมทั้งรู้เห็นในสรรพสังขารทั้งหลาย ในปัญญาญาณอยู่อย่างนี้นั้นแล จึงเรียกว่า **วิปัสสนาญาณ** เป็นญาณที่รู้ยิ่งเห็นจริง ความรู้เห็นในไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ก็เปิดเผยอย่างเต็มที่ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะมาปิดบังอำพราง ความรู้เห็นในอดีต อนาคต และปัจจุบันก็เปิดเผยอย่างแจ้งชัดตกอยู่ในไตรลักษณ์ที่เสมอภาคด้วยกันทั้งหมด ไม่มีความสงสัยลังเลในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

การปฏิบัติภาวนามาถึงระดับนี้ จะไม่มีการเสื่อมมีแต่จะรุดหน้าไปให้ถึงที่สุดโดยถ่ายเดียว จากนี้ไปก็จะมีความสงบ ความดับเกิดขึ้น **ความสงบ ความดับนี้ จะมีเฉพาะบุคคลผู้สุดท้ายเท่านั้น** ส่วนความสงบอย่างเดียวนั้นมีทั่วไป จะทำให้จิตมีความสงบลึกลงไปในระดับไหนจะเป็นรูปฌาน อรูปฌาน ก็ตาม ก็ยังอยู่ในขั้นแห่งความสงบกันทั้งนั้น แต่นี้เป็นความดับจึงไม่เหมือนกันกับความสงบอยู่ในขั้นสมาธิ **เพราะความสงบในขั้นสมาธิเป็นเพียงกลบกิเลสตัณหาไว้เท่านั้น** ส่วนความดับนี้เป็นความดับ

ของนิโรธเป็นอริยสัจ เป็นความดับที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติแต่ละท่าน จะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ความดับนี้ จึงเป็นความดับในครั้งสุดท้าย ทุกข์ที่เคยเกิดขึ้น ตั้งอยู่ มาแต่กัปกัลป์ไหน ๆ ก็ประมวลลงมาดับพร้อมกันทั้งหมด ทุกข์ในความเกิด ทุกข์ในความแก่ ทุกข์ในความเจ็บ ทุกข์ในความตาย ก็มาดับในที่นี้ เหตุให้เกิดทุกข์คือตัวสมุทัยก็ดับ ปัจจัยที่หนุนเหตุให้เกิดทุกข์ก็ดับ จึงเป็นอสังขตธาตุ อสังขตธรรม อสังขตปัจจัย ไม่มีอะไรที่เป็นปัจจัยติดต่อกันเพราะทุกอย่างได้ดับไปแล้ว และดับไม่มีอะไรเหลือ ไม่มีเชื้อใด ๆ พอให้เป็นเชื้อความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลส ตัณหา อวิชชา ดับพร้อมกันทั้งหมด จึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดสังขารได้ สังขารดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดวิญญาณ วิญญาณดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดนามรูป นามรูปดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดอายตนะ อายตนะดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดผัสสะ ผัสสะดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดเวทนา เวทนาดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดตัณหา ตัณหาดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดความยึดถือในอุปาทาน อุปาทานดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดภพ ภพดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดชาติ ชาติดับจึงไม่มีปัจจัยที่จะให้เกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศกเศร้าเสียใจที่จะให้มีความทุกข์อีกต่อไป นี่คือตัวสมุทัยคือตัณหาได้ดับสนิทไปเสียแล้ว สังขารที่เคยปรุงเคยแต่งสรรพสมมติ ได้ถูกตัดขาดไปแล้ว เหมือนกับนายช่างผู้ที่เคยสร้างบ้านเรือนได้ตายไปแล้ว อุปกรณ์เครื่องมือของนายช่างก็หมดปัญหาไปฉันใด เมื่ออวิชชาตัณหาดับไปแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดที่จะไปก่อภพก่อชาติ ก็เป็นอันว่าหมดภาระกันทันทีฉันนั้น

วัฏฏะหยุดหมุน ไฟดับอย่างสนิท

ความดับนี้ จะรู้จริงเห็นจริง และได้สัมผัสด้วยตนเอง ก็มีเฉพาะท่านผู้รู้เท่านั้น มัคคสมังคี หรืออริยมรรคก็อยู่ในช่วงนี้เอง ความดับนี้ จะดับทั้งภายในและภายนอก เหมือนกันกับดับเครื่องกำเนิดของไฟได้แล้ว กระแสไฟที่เคยมีตามสายไฟและหลอดไฟ ก็ดับไปพร้อมกันทั้งหมดฉันใด การดับกระแสไฟภายในคือราคะ โทสะ โมหะ ได้แล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดกระแสไฟและความร้อนของไฟต่อไปได้ฉันนั้น เพราะทุกอย่างได้ดับไปเสียแล้ว ถึงจะมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย และมี

ใจ ก็ไม่มีสิ่งใดทำงานเลยในขณะนั้น มีตาก็สักว่ามีตา ไม่มีวิญญาณในตา พอที่จะเห็นรูปได้ มีหูก็สักว่ามีหู ไม่มีวิญญาณในหู พอจะรับรู้ในการได้ยินเสียงใด ๆ ทั้งสิ้น มีจมูก ก็สักว่ามีจมูก ไม่มีวิญญาณในจมูก พอให้รู้กลิ่นต่าง ๆ ได้ มีลิ้นก็สักว่ามีลิ้นไม่มีวิญญาณในลิ้นพอที่จะรู้ในรสต่าง ๆ เลย ถึงจะมีร่างกาย ก็สักว่ามีร่างกายเท่านั้น ไม่มีวิญญาณในร่างกายไปสัมผัสอะไรได้เลย มีใจก็สักว่ามีใจ วิญญาณในใจที่จะพาให้รู้ในอารมณ์ต่าง ๆ รู้ความสุขความทุกข์นั้นก็ไม่มี

นี้คือนิโรธความดับทุกข์ ดับทั้งเหตุให้เกิดทุกข์และดับทั้งปัจจัยที่จะพาให้เกิดทุกข์ สภาวทุกข์ทั้งภายนอกภายในก็ดับไปอย่างสิ้นเชิง แม้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณในขันธ์ห้า ก็ดับด้วยกันทั้งนั้น ต่างขันธ์ก็ต่างดับ ไม่มีความรู้สึกใด ๆ ในขันธ์นี้เลย นี้เพราะวิญญาณที่พาให้รู้ตามขันธ์ ได้ถูกนิโรธตัดขาดไปเสียแล้ว รูปก็สักว่ารูปเท่านั้น เวทนาคือความเสวยในอารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่มี สัญญาความจำในสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่รู้จักจำอะไรเลย สังขารความปรุงแต่งตามสมมติทั้งหลายก็ปรุงแต่งไม่ได้ วิญญาณคือความรู้ เมื่อดับไปแล้ว รูป เวทนา สัญญา สังขาร พร้อมทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่มีสิ่งใดมีความรู้สึก จึงไม่มีสิ่งใดสัมผัสในอะไรได้เลย เหมือนกับเครื่องจักรน้อยใหญ่ ที่มีอยู่ในสายพานอันเดียวกัน เมื่อดับหัวจักรได้แล้ว สายพานและจักรตัวอื่น ๆ ก็หยุดหมุนทันที นี้ฉันใด เมื่อหัวจักร คือ อวิชชา ถูกนิโรธดับไปได้แล้ว วัฏจักร คือ ความหมุนเวียนไปในภพน้อยภพใหญ่ ก็หยุดหมุนทันทีฉันนั้น นี้ก็เพราะถูก ปัญญาญาณ วิปัสสนาญาณ นิโรธ ได้ตัดและทำลายหัวจักรคืออวิชชาให้ดับสูญไปแล้วอย่างสนิท ไม่มีการพักฟื้น เหมือนกับไฟและเชื้อของไฟ ทั้งสองนี้เป็นของคู่กัน ถ้ามีเชื้อก็ต้องมีไฟ ถ้ามีไฟก็ต้องมีเชื้อ ถ้าดับทั้งเชื้อดับทั้งไฟไปเสียหมดแล้ว ความร้อนก็หมดไปทันทีฉันใด ราคะ โทสะ โมหะ และเชื้อที่จะให้ราคะ โทสะ โมหะ ได้ถูกน้ำอมฤตธรรมคือนิโรธธรรม ได้เทราดกำจัดให้หมดสิ้นไปแล้ว ความทุกข์ร้อนจะมีมาจากที่ไหนฉันนั้น

รู้ไม่มีสมมติ และนิมิตหมาย

หลังจากความดับในขันธ์ และความดับในอายตนะแล้ว ความรู้สึกในขันธ์ ความรู้สึกทางอายตนะ จะสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะสิ่งที่รู้ในการสัมผัสได้ดับไปแล้ว ขันธ์ก็สักว่าขันธ์ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ต่างอันก็ต่างอยู่ไม่เกี่ยวเนื่องถึงกัน เพราะวิญญาณที่พาให้รู้นั้นได้ดับไปแล้ว คำว่า ตนไม่ใช่รูป รูปไม่ใช่ตน ตนไม่มีในรูป รูปไม่มีในตน ก็อยู่ในช่วงนี้ เวทนาไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่เวทนา เวทนาไม่มีในตน ตนไม่มีในเวทนา ก็อยู่ในช่วงนี้ สัญญาไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่สัญญา สัญญาไม่มีในตน ตนไม่มีในสัญญา ก็อยู่ในช่วงนี้ สังขารไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่สังขาร สังขารไม่มีในตน ตนไม่มีในสังขาร ก็อยู่ในช่วงนี้ วิญญาณไม่ใช่ตน ตนไม่ใช่วิญญาณ วิญญาณไม่มีในตน ตนไม่มีในวิญญาณ ก็อยู่ในช่วงนี้ เมื่อตนไม่มีในของสิ่งใด และสิ่งใดไม่มีในตนแล้ว ก็เหมือนกับเลขศูนย์ที่อยู่โดดเดี่ยวไม่มีคุณค่าอะไรเลย จึงเรียกว่า อสังขตธาตุ อสังขตธรรม อสังขตปัจจัย จึงไม่มีสิ่งใดให้เป็น สันตติที่จะทำให้เป็นเชื้อต่อไป จึงเป็น อกุปปธรรม ไม่มีเหตุปัจจัยที่จะพาให้กำเริบ ที่จะลอยตามกระแสของโลกอีกต่อไป เพราะนิโรธธรรมได้กำจัดทำลายสายทองของวัฏฏะให้หมดไปแล้ว สมมติโลกทั้งสามก็ตัดกระแส ผ่านพ้นไป ปัจจัยที่จะพาให้ลอยตามกระแสของโลกก็ยุติกัน

แต่ก็มีความรู้อีกชนิดหนึ่ง ความรู้นี้ ไม่ใช่ความรู้ในขันธ์ห้า และความรู้ในอายตนะแต่อย่างใด นั้นคือความรู้ที่เหนือสมมติโลกใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นความรู้ที่ไม่มีที่ตั้ง และไม่มีที่หมาย ไม่มีสิ่งกำหนด เป็นความรู้ที่เหนือโลก ไม่มีสิ่งใดอาจเอื้อมแอบแฝง เป็นความรู้ที่รู้ครอบโลกธาตุทั้งหมด เป็นความรู้เอกเทศอยู่เฉพาะรู้เท่านั้น

เมื่อนักปฏิบัติภาวนาได้มาถึงจุดดับได้เช่นนี้ ก็เป็นสายโซ่เชื่อมโยงมา จากปัญญาขั้นพื้นฐาน ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว อาศัย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือความเห็นชอบ ดำริพิจารณาด้วยปัญญาก็ชอบ และจริงในสภาวธรรม จริงในสัจธรรมจึงเป็น **ปัญญาญาณ** เป็น **วิปัสสนาญาณ** มีความรู้เห็นจริงแจ้งในสัจธรรม ในสภาวธรรมอย่างทั่วถึง จึงเป็นนิโรธคือความดับทุกข์ ดังที่ได้อธิบายมานี้

เมื่อความดับนี้เกิดขึ้นไม่นานนัก ก็จะมีการพลิกแพลงขึ้นที่จิต เหมือนกับว่าถอนออกจากความดับนิดเดียว ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นที่จิตโดยฉับไว นั่นคือ ความกล้าหาญ ความกล้าหาญนี้ นักปฏิบัติจะไม่เคยมีมาก่อนในกาลไหน ๆ เพราะเป็นความกล้าหาญของผู้จะถอนรากถอนโคนของกิเลสตัณหา ตัดกระแสของวัฏฏะให้หมดไปสิ้นไปในชาติปัจจุบัน ความกล้าหาญนี้ จะมีเฉพาะบุคคลผู้สุดท้ายเท่านั้น เมื่อจิตเกิดความกล้าหาญ สติก็กล้าหาญ ปัญญาก็กล้าหาญ จึงเป็นมหาสติ มหาปัญญา ก็อยู่ในช่วงนี้เอง จะว่าถึงการทำลาย ก็เหมือนกับว่าจะพังภูเขาทั้งลูกให้เรียบราบไปในชั่วระยะกะพริบตาเดียว นี้เพราะโลกกับจิตได้ขาดจากกันไปแล้ว จึงไม่มีสมมติใด ๆ แฝงอยู่ที่จิต ทุกอย่างจะรู้ว่าเป็นของสูญเปล่าไปทั้งโลกธาตุ เพราะได้ทำลาย มานะ อัตตา ให้หมดสภาพไปจากจิตแล้ว อนัตตา คือความสูญเปล่าก็ว่างจากจิตอย่างสมบูรณ์ เพราะทุกอย่างได้ดับไปแล้ว จึงมีแต่ความกล้าหาญของจิตโดยเฉพาะ จะนั่งสมาธิอิริยาบถเดียวสักห้าวันในความรู้สึก ก็เหมือนกับว่าได้นั่งสมาธินิดเดียวหรือจะอธิษฐานว่า เมื่อข้าพเจ้ายังไม่หลุดพ้นเมื่อไร ก็จะนั่งอยู่ในที่แห่งนี้ตลอดไปโดยไม่มีกำหนด ถึงเลือดเนื้อจะเหี่ยวแห้งผุพัง ถึงร่างกายจะแตกสลายไปก็ตาม ก็ยอมเสียสละอยู่ในที่นี้อย่างกล้าหาญ คำอธิษฐานนี้ จะอธิษฐานหรือไม่อธิษฐาน ก็ไม่มีปัญหา **เพราะรู้ตัวแล้วว่า อาสวักขยญาณได้เกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว และรู้ว่า อาสวะ จะสิ้นไปในขณะนี้** อาสวักขยญาณ จะเกิดขึ้นในช่วงเดียวกันกับความกล้าหาญ เมื่อความกล้าหาญเกิดขึ้นนิดเดียว อาสวักขยญาณก็เกิดต่อเนื่องกัน มีทั้งความกล้าหาญ มีทั้งอาสวักขยญาณอยู่ในที่แห่งเดียวกัน และรู้เห็นความหลุดพ้นตัวเองอย่างชัดเจน คำ อธิษฐาน ที่อธิบายมานี้ ก็เพียงอธิษฐานให้สมกับความกล้าหาญเท่านั้น ถึงจะไม่อธิษฐานอย่างไร ก็จะหลุดพ้นอยู่แล้ว หรือจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ไม่มีปัญหา **ในชั่วระยะ จริมกจิต เดียว อาสวะก็ขาด "ตึ๊บ" ในชั่วพริบตา รู้ทันทีว่า อาสวะ ได้สิ้นไปในชั่ววินาทีนั้นเอง เมื่อรู้ว่าได้หลุดพ้นไปแล้ว ในความรู้สึกเหมือนกันกับโลกธาตุหวั่นไหวสั่นคลอน วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมีติ ญาณํ โหติ ความหลุดพ้นมีแล้วในขณะใด ก็รู้ว่า ได้หลุดพ้นแล้วในขณะนั้น ขีณา ชาติ ก็รู้ทันทีว่า ชาติความเกิดได้สิ้นสุดลงแล้ว วุสิตํ พฺรหฺม-จริยํ ความบริสุทธิ์ของพรหมจรรย์ก็สมบูรณ์เต็มที่ กตํ กรณียํ อุบายที่จะนำมา**

ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ก็หมดกิจเพียงเท่านี้ กิจอื่นที่จะทำให้ความบริสุทธิ์หลุดพ้นต่อไปอีกไม่มี ความบริสุทธิ์ก็เป็นความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ ความบริสุทธิ์นี้จึงไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก และก็ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะอาจเอื้อมถึง อยู่เป็นเอกเทศ เฉพาะความบริสุทธิ์เท่านั้น ความกล้าหาญที่เกิดขึ้นนั้นก็หมดไป

จากนี้ไปอีกนิดเดียว ก็จะเกิดความวิตกขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่เป็นธรรมชาติที่เป็นเอง นั่นคือไม่อยากสอนใคร ๆ ทั้งสิ้น มีความวิตกว่า ธรรมที่บริสุทธิ์นี้ เป็นธรรมที่มีความละเอียดอ่อน เป็นธรรมที่มีความสุขุมลุ่มลึก ยากที่บุคคลจะรู้เห็นได้ เมื่อเกิดความวิตกขึ้นมาอย่างนี้ ก็ดุว่าทันทีว่า ผู้ที่รู้เห็นในความบริสุทธิ์หลุดพ้นไปในขณะนี้ แต่ก่อน ก็เป็นตะโมตะมะ มืดมามืดไปในวัฏสงสารนี้มาแล้ว ก็ยังสามารถปฏิบัติ ให้ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นไปได้ คนอื่นเขาก็ได้บำเพ็ญบารมีมามากเหมือนกัน เขาก็ปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผล เพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นเหมือนกัน เมื่อเรารู้ได้ คนอื่นเขาก็มีบารมีรู้ได้เหมือนกัน ตัวเองก็อาศัยครูอาจารย์เป็นผู้นำทางมาตลอด และตัวเอง ก็ต้องเป็นผู้นำของหมู่คณะต่อไป นี้ตัวเอง จะมาท้อถอยอ่อนใจ ไม่อยากสอนใครนั้นไม่ถูกต้อง หรือตัวเองจะเลียนแบบอย่างพระพุทธเจ้านั้นไม่สมควรอย่างยิ่ง จากนั้นความวิตกก็จะค่อยอ่อนลง ๆ และเป็นปกติธรรมดาในชั่วระยะต่อเนื่องกัน ก็จะเกิดความวิตกขึ้นอีกอย่างหนึ่ง คือ คิดถึงพระพุทธเจ้า ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ว่าพระ-พุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว แต่ความอยากกราบพระพุทธเจ้า ก็อยากกราบเป็นกำลัง ถ้าหากพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์อยู่ ถึงจะอยู่ไกลเท่าไร ก็จะรีบไปกราบพระพุทธเจ้าให้สมใจ แต่ไม่ใช่จะไปเล่าผลของการปฏิบัติให้พระพุทธเจ้าทรงทราบเลย เพียงว่า อยากกราบบูชาคุณเฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ความอยากกราบพระพุทธเจ้านี้ ก็อยากกราบอย่างแรงในขณะนั้น อีกไม่นานความอยากกราบพระพุทธเจ้าที่รุนแรง ก็ค่อย ๆ อ่อนลง เป็นความเคารพกราบไหว้ธรรมดา จึงสำนึกได้ว่า นี้หรือพระสาวกของพระพุทธเจ้า ที่ท่านไปปฏิบัติภาวนาต่างถิ่น เมื่อท่านได้บรรลุธรรม ถึงขั้นแห่งความบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว ท่านจึงรีบมากราบพระพุทธเจ้าทันที ก็เป็นในลักษณะนี้ หรือดังคำบาลีว่า โย ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าได้กราบพระพุทธเจ้าแล้ว

จากนั้น ก็จะเกิดกำลังขึ้นที่จิต กำลังนี้ก็เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง ถ้าหากมีกำลังกายประกอบแล้ว เหมือนจะยกภูเขาทั้งลูกและโยนเล่นอย่างง่ายดาย กำลังของจิตนี้ จึงไม่เหมือนกำลังของร่างกาย ถ้าจะสมมติขึ้นทำลาย ถ้าร่างกายประกอบ ก็เหมือนจะทุบเขาทั้งลูกให้เป็นจุลวิจุลไปในชั่วพริบตานี้ หาเป็นเช่นนั้นไม่ เพียงมีกำลังของจิตโดยเฉพาะ กำลังของจิตนี้มีอยู่หลายวัน

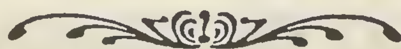
ในขณะเดียวกัน ความบริสุทธิ์ของธรรมที่รู้มาแล้ว และกำลังของจิตที่เกิดขึ้นก็ดีแผ่ขยายออกมาสู่ร่างกาย เป็นในลักษณะ **ความบริสุทธิ์ของธรรมซักฟอกธาตุ แปรธาตุที่หยาบมีวิญญาณธาตุเป็นต้นให้เปลี่ยนแปลงไปเป็นอริยธาตุ เป็นธาตุที่บริสุทธิ์** คือธาตุไม่มีความกำเริบ ธาตุไม่มีข้าศึก จึงเป็นปกติธาตุ เป็นปกติขันธ์ ความบริสุทธิ์นั้น ก็จะซาบซ่าน **ซักฟอกธาตุ คือ อัฐิทุกส่วนในร่างกาย ให้เป็นไปในความบริสุทธิ์ ตามธรรมที่บริสุทธิ์ อัฐิที่เปลี่ยนจากความหยาบ กลายเป็นอัฐิที่บริสุทธิ์ ก็อยู่ในช่วงนี้เอง** ความบริสุทธิ์ที่มีอยู่กับธาตุขันธ์ใด ธาตุขันธ์นั้น ก็กลายเป็นธาตุที่บริสุทธิ์ไปด้วย เมื่อกำลังจิตและความบริสุทธิ์ของธรรม ซักฟอกธาตุที่หยาบให้มีความบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว กำลังที่เกิดขึ้นที่จิตก็ค่อย ๆ อ่อนลงและอ่อนลงจนเป็นปกติธรรมดา

ถึงกำลังจิตอ่อนไปแล้วก็ตาม ส่วนความบริสุทธิ์ก็มีเป็นปกติอย่างเดิม ไม่มีการเสื่อม ไม่มีการหมดไป จึงเป็น **ญาณทสฺสนวิสุทฺธิ** มีความรู้เห็นแห่งความบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา เป็น เอกรัตติง คือรู้ไม่มีการดับ ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีการเสื่อม เป็นความบริสุทธิ์ที่เด่นเหนือโลก ไม่เหมือนกับความมืดแจ้งของตะวันเดือนดาวแต่อย่างใด นี้เป็นราตรีแห่งความบริสุทธิ์ ไม่มีกาลที่เปลี่ยนแปลงไปกับเวลานาที ความบริสุทธิ์ก็เป็นธรรมที่บริสุทธิ์ไม่มีการขึ้น ไม่มีการลง ไม่มีการไป ไม่มีการมาและไม่เป็นไปตามสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น จึงเป็นทิฏฐิวิสุทธิญาณทัสนะ คือความรู้เห็นแห่งความบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปหารับคำพยากรณ์จากใคร ๆ ทั้งสิ้น ถึงจะมีครูอาจารย์องค์ที่ไว้ใจไต่ถาม ก็พร้อมที่จะเล่าถวาย แต่จะให้ถามท่านว่า การภาวนารู้เห็นอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่นั้น ไม่กล้าที่จะถามใคร ๆ ทั้งสิ้น เพราะรู้ตัวเองชัดอยู่แล้วจะไปถามทำไม และไม่มีน้ำใจที่จะไต่ถามท่านแม้แต่น้อย ถึงจะมี

พระพุทธเจ้าประทับนั่งอยู่ ก็หาถามไม่ เหมือนกับแก้วน้ำที่ดื่มน้ำหมดแล้ว ผู้ที่ดื่มก็รู้ว่าน้ำหมดจากแก้วแล้ว จะไปถามทำไมว่าน้ำหมดจากแก้วหรือยังฉันใด เมื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นไปแล้ว และก็รู้ว่าหลุดพ้นไปแล้ว ความบริสุทธิ์ก็สมบูรณ์เต็มที่ จะไปถามคนอื่นทำไมฉันนั้น เพราะหมดความสงสัยในความบริสุทธิ์ที่หลุดพ้นไปแล้ว

ความบริสุทธิ์นี้ จะเป็นในครั้งพุทธกาล หรือในยุคปัจจุบัน ความบริสุทธิ์ ก็เป็นความบริสุทธิ์เหมือนกันทั้งนั้น จะเป็นพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระขีณาสพของพระพุทธเจ้า ที่มีความสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็มีความบริสุทธิ์เสมอกัน นิพพานก็ในที่แห่งเดียวกัน เพราะกิเลสตัณหา อวิชชา ก็ดับสนิทในที่เดียวกัน ถึงพระพุทธเจ้า พระขีณาสพเจ้าที่จะมาอุบัติขึ้นในโลกนี้ต่อไป ก็จะนิพพาน ดับสนิทในที่แห่งเดียวกันทั้งนั้น ฉะนั้นนักปฏิบัติ จึงมี **ทิฏฐิวิสุทธิ** คือ **รู้เห็นแห่งความบริสุทธิ์ด้วยตนเอง** จึงเป็น **อเสขบุคคล** อย่างสมบูรณ์

ดังได้อธิบายแนวทางปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติมาแต่ต้น จนถึงวาระสุดท้าย คิดว่าจะเป็นประโยชน์แก่ท่านไม่มากก็น้อย แนวทางที่ปฏิบัติที่ได้อธิบายมานี้ ได้อธิบายหนักไปในทางปัญญา เพื่อให้นักปฏิบัติได้รู้แนวทาง ในวิธีสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ให้ถูกต้องตามสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป ในองค์มรรค เพื่อให้จิตได้รู้เห็นในสัจธรรมตามปัญญาต่อไป



ข้ามกระแส

อุบายการพิจารณาด้วยปัญญา

ขอทำความเข้าใจกับนักปฏิบัติดังนี้ **การพิจารณาด้วยปัญญานั้น จะพิจารณาได้ทุกอิริยาบถ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ใช้ปัญญาพิจารณาได้ทั้งนั้น และก็เป็นอุบายการพิจารณาอย่างเดียว ส่วนอุบายที่นำมาพิจารณานั้น ต้องอาศัยเหตุการณ์ที่เป็นหลักความจริง และพิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้งไป การพิจารณากาย ต้องยกเอาธาตุสี่ ขันธ์ห้า มาเป็นต้นเหตุ และอาศัยสัญญา สมมุติเป็นแนวทางของปัญญาไปก่อน ถ้าไม่อาศัยสัญญาและสมมุติเป็นเหตุแล้ว การใช้ปัญญาก็จะขยายออกไปไม่ได้** เหมือนกันกับเด็ก ถ้าไม่มีที่เกาะพอพยุงตัวช่วยแล้ว การยืน การเดิน ก็จะล้มตัวได้ง่าย ถ้ามีที่เกาะพอพยุงช่วยตัวเองได้ เด็กก็จะค่อย ๆ ฝึกตัวเองให้ยืน เดิน ไปได้จนกว่ากำลังกายและความชำนาญพร้อมแล้ว ถึงจะไม่มีสิ่งอื่นช่วย ก็ลุกเดินไปได้โดยกำลังตัวเองอย่างคล่องตัว นี้ฉันใด การฝึกปัญญาในช่วงแรกนั้น ก็ต้องอาศัยสัญญาและสมมุติมาเป็นหลัก เพื่อเป็นสนามฝึกให้ปัญญาเกิดความเคยชิน เพื่อความชำนาญในการค้นคิดให้ถูกกับความเป็นจริง เรียกว่าจริงสมมุติฉันนั้น ถึงจิตยังไม่ยอมรับความจริงตามปัญญาก็ตาม การพิจารณาก็ต้องค้นคิดกันไปอย่างต่อเนื่อง เหมือนเด็กที่เรียนหนังสือในขั้นต้นเด็กยังไม่เข้าใจในหลักการ และยังไม่เข้าใจในการสอนของครู แต่ครูก็ต้องสอน อธิบายวิชาต่าง ๆ ให้เด็กฟังอย่างซ้ำ ๆ ซาก ๆ หลายครั้งหลายหน จนเด็กเกิดความเคยชิน ความรู้และวิชานั้น ๆ ครูสอนไปอย่างไร ความเข้าใจของเด็กก็จะค่อยซาบซึ้งเข้าไปในหัวใจเด็กได้นี้ฉันใด การใช้ปัญญาสอนจิตก็ต้องอาศัยความหมั่นความขยัน ประกาศความจริงที่มีอยู่ในร่างกายให้จิตได้รู้ได้เห็นให้เป็นไปตามความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา จึงใช้สัญญาจดจำส่วนของร่างกายมากำหนดรู้ภายในจิต แยกแยะร่างกายแต่ละส่วนออกมาดูโดยสมมุติ แล้วกำหนดรู้ในร่างกายส่วนนั้น ๆ ให้เป็นไปตามไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ทุกครั้งไปฉันนั้น เพื่อให้เป็นหลักฐาน

ยืนยันว่าร่างกายนี้ต้องเป็นอย่างนี้ ทั้งร่างกายเราและร่างกายของคนอื่น ตลอดสัตว์เดรัจฉานทุกประเภท ก็พิจารณาด้วยปัญญาให้ลงสู่ไตรลักษณ์นี้ทั้งหมด เพราะร่างกายเราและร่างกายเขาก็มีธาตุสี่คือดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันทั้งนั้น จะเป็นธาตุขันธ์ในอดีตหรือธาตุขันธ์ที่จะมีในอนาคต ก็เหมือนกันกับธาตุขันธ์ในชาติปัจจุบัน และเป็นไปตามสภาพของไตรลักษณ์ เป็นหลักความจริงยืนตัวอยู่ในโลกนี้ตลอดไปไม่ว่าในยุคกาลไหน ๆ

การพิจารณาความทุกข์

ความทุกข์เป็นสภาพที่มีอยู่ในมวลมนุษย์ และหมู่สัตว์ทั่ว ๆ ไป ทุกจำพวก ตราบใดที่ยังมีมนุษย์และสัตว์นี้อยู่ในโลก ความทุกข์ก็ย่อมมีแก่มนุษย์และสัตว์อยู่ตลอดไป จึงเป็นหลักความจริงประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ จึงให้ผลเป็นทุกข์แก่มวลมนุษย์และสัตว์โลกที่เกิดมา ไม่มีพระผู้เป็นเจ้าองค์ไหนมาสร้างทุกข์ไว้ แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาประจำหมู่สัตว์โดยทั่วไป แม้ความทุกข์ที่มีอยู่ในร่างกายเราเดี๋ยวนี้ก็ตาม ก็จิตเป็นผู้รับผิดชอบเพราะร่างกายจะเกิดขึ้นเป็นภพเป็นชาติมาได้ก็ต้องอาศัยสังขารจิต เป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดขึ้น จึงเป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน และจะเป็นปัจจัยเชื่อมโยงต่อกันไปในอนาคตไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ตราบใดที่กงกำของวัฏฏะคือตัณหายังมีความสมบูรณ์ ความหมุนเวียนในการเกิดตายอยู่ในภพทั้งสาม ก็จะไม่มีกาลเวลาจบสิ้นได้เลย ฉะนั้นอุปาทานความยึดถือในภพชาติที่ฝังลึกแนบแน่นอยู่ภายในจิต ก็จะแสดงผลที่เป็นพิษให้เราได้หลั่งน้ำตาออกมาแทบจะเป็นสายเลือด ถึงจะมีความทุกข์ที่ว่าเป็นของทนได้ยากก็ตาม ก็จำเป็นต้องอดทนต่อสู้เพราะไม่รู้เส้นทางที่จะหนีออกจากทุกข์ไปได้ จะว่าไม่รู้หรือ ก็มีครูอาจารย์คอยชี้บอก ตักเตือน อยู่เสมอ แต่ทำไมเราจึงทำตัวเป็นผู้มืดบอดไม่รู้ไม่เห็น และไม่ได้ยินคำเรียกร้อง ที่ตัวแทนของพระพุทธเจ้าประกาศความจริงอยู่ในที่ทั่วไป นี้ก็เพราะ **อุปาทานการยึดถือ จึงเป็นประตูปิดใจไว้อย่างหนาแน่น จึงเรียกว่า ประตูปิดทุกข์ไว้อย่างสำคัญ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งใดที่ยังยึดถืออยู่ว่าเป็นเรา และเป็นของของเรา สิ่งนั้นย่อมทำให้เกิดความทุกข์อยู่ในโลก** แต่ก็ไม่เหลือวิสัยของนักปฏิบัติที่มีความจริงจังหวังความพ้นไปจากทุกข์ให้ได้ ฉะนั้น **การพิจารณาความทุกข์ก็เพื่อให้จิตได้รู้ทุกข์เห็นทุกข์ เพื่อ**

ให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ เพื่อจะได้มีความกลัวต่อทุกข์ จิตจึงจะค้นคว้าหาที่มาแห่งทุกข์ หาที่เกิดแห่งทุกข์ว่าความทุกข์เกิดขึ้นด้วยเหตุอันใด เมื่อจิตรู้เห็นที่มาแห่งความทุกข์ และเห็นเหตุที่เกิดทุกข์แล้ว จึงจะสลัดตัวออกจากทุกข์ไปได้ แล้วจึงจะมีวิธีป้องกันต้นเหตุที่เกิดความทุกข์ได้ถูกต้อง

ความทุกข์มิใช่เป็นวัตถุ

ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่จิตโดยเฉพาะ แต่มิใช่จิตเป็นตัวทุกข์ ถึงจิตกับความทุกข์อยู่ด้วยกันก็ตาม จิตก็เป็นจิต ทุกข์ก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดไป (เรื่อง**นี้ก็จะรู้ละเอียดได้ก็เฉพาะท่านผู้รู้เท่านั้น)** ธรรมดาสามัญชนโดยทั่วไปแล้วย่อมเข้าใจว่าจิตเป็นตัวทุกข์ หรือว่าจิตเป็นทุกข์เหมือนกับว่าจิตกับทุกข์เป็นอันเดียวกัน ถ้าดูแบบผิวเผินแล้วก็เหมือนเป็นเช่นนั้น เพราะจิตกับทุกข์ยังคลุกเคล้าอยู่ด้วยกัน ฉะนั้นความทุกข์จึงอยู่ใน**จิตโดยเฉพาะ ส่วนธาตุขันธ์ที่ว่าเป็นทุกข์** ก็เพราะอุปาทานการยึดถือของกิเลสตัณหา อวิชชาเท่านั้น แต่สิ่งเหล่านี้มีอยู่ที่จิตแห่งเดียว ดังคำว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วที่ใจ คำว่าใจเป็นใหญ่นั้น คือเป็นศูนย์รวมของธรรมทั้งหลาย จะเป็นกุศลธรรม อกุศลธรรมก็มารวมกันอยู่ในที่แห่งเดียว ใจจึงเป็นสภาธรรมทุกประเภท กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ มีอวิชชาเป็นผู้นำ ก็ได้มาวางแผนทำงานกันอยู่ในที่นี้ วิธีวางผังของวัฏฏะ วิธีหมุนเวียนตามกระแสในภพทั้งสาม ก็มาวางกันอยู่ที่ใจนี้ ส่วนกุศลธรรมคือธรรมที่นำความสุขมาสู่ใจ ก็ทำงานกันอยู่ที่ใจ เรียกว่าเจตนา จะทำบุญให้ทานก็เจตนา จะรักษาศีล จะเจริญเมตตาภาวนา ก็รวมอยู่ที่เจตนา อาศัยใจเป็นสภาบำเพ็ญบุญกุศล ฉะนั้นการทำงานของกุศลและอกุศลจึงมีผลไปคนละอย่าง แต่ก็สำเร็จกันได้ในมโนสภานั้นเอง ที่นี้การพิจารณาด้วยปัญญาก็มาเอาใจเป็นหลักและเป็นที่ตัดสิน ธรรมวินัยเป็นสถานที่เลือกเฟ้นธรรมโยนิโสมนสิการ ต้องใคร่ครวญให้ละเอียดให้แยบคายในปัญหาต่างๆ เพื่อจะแย่งชิงอำนาจให้ฝ่ายอกุศลตกออกจากใจไป นี้ก็เรียกว่าสำเร็จอยู่ที่ใจนั้นเอง (การอธิบายธรรมในช่วงนี้คิดว่าผู้อ่านคงจะสับสนกันพอสมควร)

การปฏิบัติธรรม การพิจารณาความทุกข์ ถ้าไม่มีปัญญาแยกแยะอย่างละเอียดแล้วก็ยากที่จะหนีจากทุกข์ไปได้ ส่วนมากจะมีความเข้าใจกันแบบผิวเผิน เช่นความทุกข์เกิดขึ้นจากธาตุขันธ์ส่วนใดก็เข้าใจกันว่าความทุกข์อยู่ในที่นั้น เช่น ปวดตา ปวดหัว ก็เข้าใจว่า

ตาเป็นทุกข์ หัวเป็นทุกข์ หรือกายเป็นทุกข์ ไปในทำนองนั้น ถ้านักปฏิบัติที่มีปัญญาโดยรอบคอบ รอบรู้ ในสรรพสังขารแล้ว ถึงจะมีความแปรปรวนคือความไม่ปกติของธาตุขันธ์แล้ว ก็มีความรู้เท่าว่านั่นมิใช่ความทุกข์ของกาย แต่เป็นความทุกข์ของจิตโดยตรง เมื่อจิตมีความสัมพันธ์กันกับร่างกายอยู่ตราบใด การสัมผัสระหว่างจิตกับร่างกายว่าสุขว่าทุกข์ ก็มีอยู่ตราบนั้น แต่เมื่อจิตออกจากร่างกายไปแล้ว ความทุกข์ของร่างกายจะมีมาจากที่ไหน เขาจะเอาขวานไปสับ เอาไฟไปเผาร่างกาย ก็ไม่บ่นว่าทุกข์แต่อย่างใดเพียงเท่านี้คิดว่า นักปฏิบัติคงจะเข้าใจว่า **ความทุกข์ไม่มีอยู่ที่กายโดยตรง แต่เป็นเพียงผลสะท้อนที่เกิดขึ้นจากอุปาทานที่มีอยู่ที่จิตเท่านั้น** ฉะนั้นการพิจารณาความทุกข์ภายในกายก็ให้มุ่งหมายลงไปภายในจิตเป็นหลักสำคัญเพื่อให้จิตได้รู้และเข้าใจในอุปาทานภายในจิตเอง จึงได้ความว่า เมื่อจิตมีอุปาทานยึดมั่นว่า สิ่งนั้นเป็นเรา และเป็นของของเรา จิตย่อมได้รับความทุกข์จากการยึดถือในสิ่งนั้น ๆ

นี้แลผู้เขียนจึงเน้นหนักไปในการพิจารณาด้วยปัญญ เพื่อให้นักภาวนาได้ขุดค้นแยกแยะให้ถึงแก่นแท้ที่จิตได้หลงการยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของของเรา ถ้าอุปาทานการยึดถือได้วางรากฐานยึดอยู่ในของสิ่งใด กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ก็จะขยายเขตยึดครองไปเสียทั้งหมด ว่านั้นก็เป็นเรา นั้นก็เป็นของของเรา เมื่อสิ่งนั้นแปรสภาพไปตามสัจธรรม คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตาแล้ว ความทุกข์ความเดือดร้อน ก็มารวมลงสู่จิต พิษแห่งความเข้าใจผิดก็จะเกิดขึ้นที่จิตเอง ความยึดถือของจิตจึงไม่มีขอบเขต เพราะตัณหาคือความอยากเป็นเหตุ ผลักดันให้จิตเป็นไปเมื่ออยากในสิ่งใดไม่สมปรารถนาก็เกิดทุกข์ที่จิต หรือความอยากหมุนตัวเร็วเกินไป การได้มาไม่ทันกับความอยากก็เป็นทุกข์ **ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นมิใช่อยู่กับเงินทองกองสมบัติแต่อย่างใด แต่ความทุกข์ที่แท้จริงนั้นมีอยู่ที่จิต** ส่วนวัตถุสมบัติทั้งหลายนั้นเป็นเพียงสิ่งประกอบให้จิตได้หลงเท่านั้น เมื่อไม่เข้าใจตามความเป็นจริงในสรรพสังขารทั้งหลายแล้ว ก็ต้องลงโทษจิตว่าขาดการศึกษา เพราะสัจธรรมเปิดเผยในหลักความจริงอยู่แล้ว แต่เป็นเพราะความเข้าใจของจิต ที่มีความเห็นผิดไปจากหลักความจริง ทั้งที่ความจริงเป็นอย่างนั้น แต่จิตเข้าใจไปอย่างนี้ จึงเป็นวิธีสวนทางกันกับความจริงอยู่ตลอดเวลา จิตจึงไม่มีโอกาสที่จะรู้เห็นสัจธรรมตามความเป็นจริงได้ **นี่เราเดินสวนทางในหลักสัจธรรมมาแล้ว**

ไม่รู้ว่ากี่ชาติกี่ภพจนถึงชาติปัจจุบัน ก็ยังไม่พบเห็นสัจธรรม เหมือนบอดเดินทางไปในที่มืด ถึงจะเดินเหยียบเพชรพลอยที่มีราคาไปก็ไม่เข้าใจว่าอะไร เหมือนคนโง่เขลาเบาปัญญา ไม่เข้าใจในคุณค่าราคาของเพชรพลอย ถึงจะเห็นเต็มตาก็ไม่มีปัญญานำไปเป็นประโยชน์เลยนี้ฉันใด **แม้สัจธรรมมีอยู่ในโลกมาแต่กาลไหน ๆ จิตก็ยังไม่เข้าใจและไม่เห็นคุณค่าของสัจธรรมนั้นเลยฉันนั้น นี้ก็เพราะจิตขาดปัญญาเป็นครูสอนนั่นเอง**

เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องฝึกหัดอบรม ให้จิตมีความฉลาดเฉียบแหลม จึงจะแทงทะลุเข้าไปให้ถึงเป้าหมายในหลักความจริงได้ ฉะนั้นจงใช้ปัญญาอบรมจิต สอนจิต ให้รู้หลักความจริงในสัจธรรมอยู่เสมอ และเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา เพื่อรักษาความเข้าใจผิดของจิตเมื่อถูกกิเลสตัณหาผลักดัน เหมือนกับหอกดาบที่จะใช้เป็นอาวุธป้องกันตัวในเวลาฉุกเฉิน หรือในเวลามีสงครามก็ต้องเตรียมให้พร้อม เพื่อต่อสู้ศัตรูคู่อรินี้ฉันใด **เราเป็นนักปฏิบัติผู้จะเอาชนะจากศัตรูภายในคือกิเลสตัณหา เราก็ต้องเตรียมสติปัญญาศรัทธาความเพียรไว้ให้พร้อม เพื่อจะลบล้างตัณหาอวิชชา ที่มายึดครองจิตให้หมดสิ้นไปฉันนั้น จิตก็จะหมดจากความเป็นทาส เพราะอำนาจของสติปัญญามาช่วยเหลือ** เหมือนกับตำรวจทหาร เบื้องต้นก็เป็นคนสามัญธรรมดา เมื่อได้มาเรียนวิชารู้หลักการวิธีการตามหน้าที่แล้ว ก็ย่อมมีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ เมื่อมีภัยเกิดขึ้นในบ้านเมืองก็พร้อมที่จะปราบด้วยอาวุธต่าง ๆ ให้ศัตรูหรือข้าศึกพ่ายแพ้เรียบราบได้ทันทีนี้ฉันใด สติปัญญาศรัทธาความเพียรทุกประเภท เป็นเครื่องมือปราบกิเลส ตัณหา อวิชชา โดยตรง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากมีกิเลสตัณหาเข้ามาเมื่อไร ก็พร้อมที่จะเผชิญหน้าด้วยสติปัญญาอย่างห้าวหาญ สับฟันด้วยสติปัญญา อย่าเผลอตัวและไม่ยอมแพ้แก่กิเลสตัณหาหน้าใดทั้งสิ้นฉันนั้น **มิใช่ว่าตัณหากดคอไว้ได้แล้วจึงจะคว้าหาสติปัญญา ทั้ง ๆ ตัวเองก็ไม่ได้สร้างมาไว้** จะเอาอะไรมาเป็นสิ่งป้องกันตัวเล่า หรือจะเอาสมาธิอย่างเดียวสู้กับกิเลสตัณหาอวิชชา ซึ่งไม่เคยมีมาในวงศ์ของพระอริยเจ้าเลย เพราะในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้บรรลุมรรคผล นับแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสมบูรณ์เต็มที่ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีสติปัญญาอย่างพร้อมมูล จิตของท่านจึงมีความฉลาดเฉียบแหลมคมคายเพราะอาศัย

ปัญญาเป็นเครื่องฝึก จะนึกคิดในสัจธรรมก็คล่องตัว และรู้ตามความเป็นจริงด้วย ในครั้งแรกท่านก็เป็นปุถุชนธรรมดาดังสามัญชนทั่วไป ใจก็มีความคิดเห็นจมอยู่ในกามคุณดังเราทั้งหลาย เมื่อท่านรู้วิธีฝึกจิตด้วยปัญญา ความคิดเห็น ความเข้าใจเดิมก็เปลี่ยนทัศนะที่คิดลอยตามกระแสโลก หมุนตัวเข้ามาพิจารณาตามความเป็นจริง จึงกลายเป็นผู้รู้จริงเห็นจริงไปได้ จึงได้นามว่าสาวกสังโฆ ที่เรากราบไหว้อยู่ในปัจจุบัน

นี้เราคนหนึ่งที่กำลังเดินตามยุคลบาทของพระศาสดา เราต้องศึกษาในจารีตตามพระพุทธประเพณีที่พระองค์ได้วางแนวทางการปฏิบัติไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลาย **ต้องศึกษาให้เข้าใจ ให้ถูกต้องตามหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว อย่าปฏิบัติแหวกแนวนอกเหนือไปจากมรรคแปด มีสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบเป็นหลักสำคัญ** การฝึกปัญญาในเบื้องต้น ก็ต้องคิดพิจารณาในสัจธรรมให้สมเหตุสมผลและคิดให้ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง เหมือนกับการบวกลบคูณหารของเลข ความชำนาญในการคิดไม่พอและความจดจำทางสมองไม่คล่องตัว ก็ต้องอาศัยการเขียนด้วยปากกาดินสอ เพื่อช่วยความจำให้ชำนาญ ฝึกหัดบวกลบคูณหารบ่อย ๆ ก็จะเกิดความชำนาญ เมื่อชำนาญแล้วต่อไปจะคิดในใจเองก็ได้ และถูกต้องรวดเร็วนี้ฉันใด การฝึกความฉลาดให้แก่จิตก็ต้องอาศัยหลักความจริงมาเป็นนิมิตหมายในการคิด เช่น ไปเห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ คนที่ได้รับทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจด้วยประการต่าง ๆ แม้เห็นคนตายก็จำมาคิดแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง แล้วสมมติตัวเองว่าเป็นไปด้วยวิธีนั้นและตามอาการนั้น ๆ นี้คือวิธีหาพยานหลักฐานภายนอกมาเป็นเหตุยืนยันในตัวเองว่าเราก็ต้องเป็นอย่างนี้ก็จะได้รับผลอย่างนี้ ถ้าหากเราใช้ความคิดไปในลักษณะนี้อย่างคล่องตัวแล้ว ทีหลังเพียงกำหนดดูตามเหตุการณ์ปัญญาและความเฉียบแหลมภายในจิต ก็จะเป็นอัตโนมัติรู้เท่าทันในสัจธรรมอย่างละเอียดได้อย่างแม่นยำ เพราะ **ปัญญาส่วนละเอียดและความรู้เห็นสัจธรรมส่วนละเอียดก็มาจากปัญญาส่วนหยาบ และจิตรู้เห็นในส่วนหยาบ ๆ ของสัจธรรมนั้นเอง** เหมือนกับช่างฝึกหัดทำงานในเบื้องต้นจะให้ผลงานนั้น ๆ มีความละเอียดประณีตไปเลยทีเดียวไม่ได้ เมื่อทำไปบ่อย ๆ ความชำนาญในการทำ และความเข้าใจในการทำก็กลายเป็นนายช่างผู้มีฝีมือไปเองนี้ฉันใด การฝึกปัญญาในขั้นเริ่มแรกก็เป็นในลักษณะล้มลุกคลุกคลาน แม้จิตที่รับรู้จากปัญญาก็ยังเข้าใจผิดๆ ถูก ๆ

เมื่อปัญญาพิจารณาอย่างมีเหตุผลในหลักความจริง จิตก็ยอมรับหลักการว่าสัจธรรมเป็นจริงอย่างนั้นฉันนั้น หรือ เหมือนกับบิดามารดาสอนบุตรย่อมมีทั้งการขู่และมีทั้งการประเล้าประโลม ไปตามความประพฤติของบุตรนี้ฉันใด เรื่องปัญญาสอนจิตก็ย่อมใช้วิธีขู่ในช่วงที่จิตมีความคะนอง ที่ผึกใฝ่ไปในกามคุณแทบจะลืมตัว แต่เมื่อจิตอยู่เป็นปกติก็ใช้ปัญญาในวิธีปลอบโยน เพื่อให้จิตเกิดความร่าเริง จึงจะสมกับว่าปัญญาสอนจิตที่ฉลาด และจิตก็พลอยมีความฉลาดตามปัญญาไปด้วยฉันนั้น ถึงกิเลสตัณหาจะชักลากจิตไปก็ใช้สติปัญญาชักลากจิตให้คืนสู่ตามความปกติโดยเร็ว ถ้าหากปล่อยไว้นานจิตก็จะหลงระเริงอยู่ในกามคุณจนลืมตัวได้ เพราะอุบายมายาสาไถยของกิเลสตัณหามีมาก เราต้องมีสติปัญญาประคองจิตให้เหมือนกับมารดาประคองบุตรนั้นเอง

อุบายการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น

การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในครั้งแรกนั้น ต้องผึกหัดจิตให้เป็นผู้ช่างนึกช่างคิด ต้องผึกจิตให้เป็นนักสังเกต ให้มีเหตุมีผล ให้เป็นไปตามความเป็นจริง ผึกวิจัย ผึกวิเคราะห์ ผึกคำนวณ ประมวลเหตุการณ์ต่าง ๆ มาพิจารณาให้ลงสู่ไตรลักษณ์ตามหลักความเป็นจริง การผึกปัญญานั้นผึกได้ทุกกาล ผึกได้ทุกสถานที่ จะยืนเดินนั่งนอนก็ผึกได้ทั้งนั้น เช่นขณะเดินจงกรมหรือหลังออกจากการทำสมาธิมาแล้ว การผึกปัญญาแยกออกเป็น ๒ ทาง ทางหนึ่งคือผึกปัญญาไปทางโลก นั้นเป็น วิธีผึกปัญญาเพื่อสร้างสรรค์โลก เรียกว่าปัญญาโลกีย์ ปัญญาโลกีย์นี้เป็นปัญญาประจำโลก ปัญญาประเภทนี้ไม่จำกัดเฉพาะพระพุทธ-ศาสนาอย่างเดียว แม้ศาสนาอื่นเขาก็มีปัญญาเหมือนกัน แม้คนที่ไม่นับถือศาสนาอะไรเลยเขาก็มีปัญญาประเภทนี้ได้ ฉะนั้นการสร้างโลกทุกรูปแบบก็ต้องใช้ปัญญาโลกีย์นี้เป็นหลัก แม้การศึกษาเล่าเรียน หรือการเขียนแปลนแผนผังในการก่อสร้างต่าง ๆ ก็ต้องคิดค้นด้วยปัญญา หาข้อมูลมาเป็นหลักวิชาการ โลกมีความเจริญด้วยวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ ก็ต้องใช้ปัญญาทั้งนั้น เมื่อมีปัญญาสร้างโลกให้เจริญได้ ในที่สุดก็ใช้ปัญญาคิดสร้างอาวุธนานาชนิดเพื่อครองอำนาจ ต่างคนต่างอยากมีอำนาจ ในที่สุดความเจริญของโลกก็จะเสื่อมลง เพราะปัญญาโลกีย์นั้นเอง

ส่วนการฝึกปัญญาทางที่สองนั้น เป็น ปัญญาโลกีย์ประเภทเดียวกันแต่นำมาใช้ในทางธรรม เพื่อให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม ให้พร้อมด้วยเหตุด้วยผล เพราะในโลกนี้มีสัจธรรมแฝงอยู่ทุกแห่งหน ถึงคนจะไม่สนใจในธรรมก็ตาม แต่ธรรมก็มีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ ฉะนั้น โลกกับธรรมยังกลมกลืนกันอยู่ ผู้ไม่เข้าใจก็ถือว่าเป็นโลกตลอดไป ถ้าหากผู้มีสติปัญญาก็สามารถน้อมโลกมาเป็นธรรมได้ ดังคำว่า "โลกอยู่ที่ไหน ธรรมก็อยู่ที่นั้น" ฉะนั้น การพิจารณาโลกให้เป็นธรรม นี้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาและจิตน้อมโลกทั้งหมดลงสู่ไตรลักษณ์ เพราะโลกอยู่ที่ไหน สัจธรรมก็มีอยู่ที่นั้น ในโลกนี้จะเป็นสิ่งที่มีวิญญาณครอง หรือไม่มีวิญญาณครองก็ตาม ย่อมมีสัจธรรมคือความจริงแฝงอยู่ตลอดเวลา คือมีสภาพความเป็นทุกข์ มีสภาพความไม่เที่ยง มีสภาพที่สูญสลาย ไม่เป็นสัตว์และบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น จึงเรียกว่า สังขารโลก สังขารธรรม ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมเป็นสภาพที่แปรปรวน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีอะไรเป็นเราเป็นเขาอยู่ตลอดเวลา คำว่าเรา คำว่าเขานั้นเป็นเรื่องอุปาทาน การสมมุติ เรียกกันเท่านั้น ในโลกนี้ถ้าไม่สมมุติเรียกแล้วก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร และจะสับสนวุ่นวายไปหมด ฉะนั้นจึงเป็นสมมุติโลก สมมุติธรรม เรียกกันตามสมมุติที่ตั้งขึ้น เช่น สมมุติว่าเงิน ที่เราเรียกกันอย่างติดปากติดใจ แต่สภาพวัตถุที่เรียกว่าเงินนั้นไม่เหมือนกัน เช่น ในสมัยโบราณ เพียงหอยเบี้ย ก็สมมุติเรียกว่าเงินไปได้ หรือทองแดง ทองเหลือง ตะกั่ว เมื่อเอามาทำเป็นรูปต่าง ๆ ก็ยังเรียกว่าเงินได้ แม้แต่กระดาษก็ยังสมมุติให้เป็นเงินได้ นี้ขึ้นอยู่กับวัตถุนิยม ย่อมเป็นไปตามยุคตามสมัยจะเป็นเงินของเมืองไทยหรือเงินต่างชาติ ก็ย่อมนำเอาวัตถุธาตุที่มีอยู่ประจำ โลกนี้มาสมมุติเรียกกัน สมมุติให้เป็นมูลค่าเป็นราคาขึ้นมา ให้เป็นกฎเกณฑ์ไปตามสมมุตินั้น ๆ นี้ก็เป็นความจริงตามสมมุติที่ตั้งขึ้น ฉะนั้นโลกทั้งหมดนี้ จึงเป็นโลกสมมุติ แม้แต่บ้านที่สร้างขึ้นมาแล้วก็สมมุติว่าทรงนั้นทรงนี้ ตลอดจนอาหารเครื่องบริโภคและเครื่องอุปโภคก็สมมุติเรียกกันทั้งนั้น หรือแม้แต่ชื่อของคนและสัตว์ ก็ยังสมมุติเรียกกัน แม้ธาตุขันธ์ของคนก็ยังเรียกกันว่า ธาตุนั้นธาตุนี้ แม้ธาตุขันธ์แปรปรวนเปลี่ยนสภาพไปอย่างไร

ก็สมมุติไปอย่างนั้น ถึงธาตุขันธ์มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็สมมุติเรียกกันให้ถูกกับความเป็นจริง เรียกว่าจริงสมมุติ

หลงตนก็คือหลงโลก

ฉะนั้นโลกทั้งหมดจึงเป็นสังขารโลกโดยสมมุติ ถ้ามีสติปัญญาที่ดีจึงพิจารณาโลกให้เป็นธรรมได้ เพราะสัจธรรมก็มีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ เช่นธาตุขันธ์ที่มีอยู่ประจำโลกก็น้อมเข้ามาเป็นธรรมได้ **ฉะนั้นจึงพิจารณาเพื่อให้รู้โลก จึงจะข้ามกระแสโลกนี้ไปได้** จึงเป็นผู้ไม่หลงโลก ไม่หลงติดในสมมุติของโลก เพราะมารู้เห็นเรื่องโลก และความเป็นอยู่ของโลกได้ดี เพราะโลกนี้ก็มีสัจธรรมอยู่ในตัวของโลกอย่างพร้อมมูล จึงทำให้เกิดความยินดีพอใจอยู่ในภพชาติ หลงภพหลงชาติโดยไม่รู้ตัว ความไม่รู้นี้เองจึงเรียกว่าอวิชชา คำว่า **อวิชชา ก็คือจิตไม่รู้ความจริงของโลกนั้นเอง ถึงจะเกิด ตาย อยู่ในโลกนี้มาหลายภพหลายชาติก็ไม่รู้ตามความเป็นจริงของโลก ฉะนั้นจึงได้ลอยตามกระแสโลกตลอดมา และจะลอยตามกระแสของโลกตลอดไป** เหมือนกับผู้เดินไปในความมืด จะเดินวกไปเวียนมาหาที่เก่าก็ไม่รู้ตัว และยังเข้าใจว่าเป็นที่ใหม่อยู่ตลอดไป จะอยู่ที่ไหนก็อยู่ไปได้ชั่วคราว เมื่อถึงกาลเวลาแล้วจำเป็นก็ต้องย้ายจากที่นั้นไป จะไปอยู่ที่ไหน ก็ไปจับจองเอาสถานที่แห่งนั้นว่าเป็นของของตนทุกที่ไป ในที่สุดก็ไม่เห็นได้อะไรเลย เราเคยเกิดเคยตายอยู่ในโลกนี้หลายกัปหลายกัลป์ นับภพชาติไม่ถ้วน ประมวลไม่จบ ก็มาเกิดมาตายอยู่ในโลกที่เก่า จะมีของใหม่มาจากที่ไหน แต่ **ความไม่เข้าใจในตัวเองนั้นแหละเป็นเหตุ จึงได้หลงและไม่รู้ในความเข้าใจผิดของตน จึงได้มาจับจองเอาโลกนี้ว่าเป็นที่อยู่ของตนนี้ก็เพราะความหลงตนลืมตน และหลงโลก จึงได้เวียนตามกระแสของโลกโดยไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงว่าผู้หลงโลกก็คือความหลงตนนั้นเอง**

รู้ตนก็คือรู้โลก

นักปฏิบัติจึงหวนกลับมาดูโลกภายใน ที่มีอยู่ในตัวของเราเอง **เมื่อมารู้ตัวเราแล้ว ก็เท่ากับรู้โลกทั้งหมด** เพราะโลกภายในและโลกภายนอกก็เป็นธาตุ ตกอยู่ในสภาพ

ของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงน้อมใจเข้ามาดูโลกภายใน เพราะโลกภายในเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่สำคัญ เป็นกงจักรหมุนตัวไปตามกระแสของวัฏฏะโดยเราไม่รู้ตัว เมื่อมาคิดได้ว่าเราเดินทางผิดก็จงรีบแก้ไข ถึงจะฝืนต่อไปก็ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ก็เหมือนกันกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ฉะนั้นจึงมาแก้ไขในตัวเอง **เพราะตัวเองเป็นเหตุ เราก็ต้องแก้ที่ต้นเหตุ เครื่องมือที่จะแก้ไขนั้นเราต้องสร้างขึ้นที่ตัวเราเอง นั้นคือสติปัญญาที่เป็นกลไกที่จะแก้ไขอย่างสำคัญ** เพราะพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายที่ท่านแก้ปัญหาในตัวของท่านให้หมดไปได้ ท่านก็มีสติปัญญาเป็นหลัก ฉะนั้นเราคนหนึ่งที่จะเดินตามรอยของพระอริยเจ้าทั้งหลายเราก็ต้องมีสติปัญญาเหมือนกันกับท่าน แล้วนำมาพิจารณากายพิจารณาจิต ให้รู้ตามสภาพความเป็นจริงของธาตุขันธ์ เพราะความไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงเป็นเหตุให้เราหลง จึงมีความสำคัญว่าเป็นเรา และเป็นตัวของเรา การหลงเรานี้เอง จึงเป็นเหตุให้หลงคนอื่น และหลงโลกต่อไป ฉะนั้นการพิจารณาด้วยปัญญาก็ต้องฝึกปัญญาให้มีความเฉียบแหลม ความรู้ของจิตก็จะมีความฉลาดเฉียบแหลมตามปัญญาไปด้วย **เมื่อจิตกับปัญญามีความฉลาดเฉียบแหลมเคียงคู่กันได้แล้ว จึงจะเป็นพลังแก้ปัญหาแห่งความหลงไปได้ และกำจัดความเศร้าหมองที่มีอยู่ที่จิตให้หมดไป** เรื่องความรักความใคร่ในกามคุณนั้นเป็นของละเอียดอ่อน และฝังแน่นอยู่ในส่วนลึกของจิตมานาน จึงเกิดความเคยชินและถือเป็นเรื่องธรรมดาไป

กาย จิต เป็นสนามฝึกปัญญา

การฝึกสติปัญญาก็ต้องฝึกไปตามหลักความจริง เอาไตรลักษณ์เป็นส่วนประกอบเพื่อขยายปัญญาค้นคว้าดูความจริงของธาตุขันธ์ ว่าอะไรเป็นเรา อะไรเป็นของของเรา ใช้สติปัญญาแยกแยะ แล้วกำหนดจิตรู้ตามอาการของธาตุขันธ์ **ใช้ปัญญาแยกธาตุไปอย่างไร ก็กำหนดจิตรู้เห็นกายให้ทันกันกับปัญญา ว่าธาตุขันธ์ส่วนไหนเป็นอย่างไร ก็กำหนดจิตเพ่งไปดูในส่วนนั้น ๆ** ว่าอะไรเป็นเรา เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เหล่านี้อะไรเป็นเราที่แท้จริง ถ้าพิจารณาให้เป็นไปตามความเป็น

จริงแล้ว สิ่งเหล่านี้เพียงเป็นธาตุเท่านั้น ทุกคนก็ย่อมมีเป็นธาตุเท่านั้น ทุกคนก็ย่อมมีธาตุเหมือนกัน เขาเอาไปฝังเอาไปเผาตามป่าช้าตามเมรุอยู่ทุกวันนี้ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นธาตุเหมือนกันกับธาตุเราทั้งนั้น แต่ธาตุเขาก็ได้ถูกเผาถูกฝังไปก่อนเรา ถึงธาตุเราก็ไม่นานนัก เขาก็จะเอาไปฝังไปเผาทิ้งเช่นกัน **เพราะก้อนธาตุนี้ไม่อยู่ในอำนาจการบังคับบัญชาของใคร จะไม่ให้มีโรคมีภัย จะไม่ให้มีการเจ็บการปวด จะไม่ให้มีทุกข์ จะมิให้มีการแปรสภาพ คือการแก่ เจ็บ ตาย จะห้ามไม่ได้เลย** ถ้าห้ามไม่ได้ ธาตุก้อนนี้ก็ไม่ใช่เราที่แท้จริง แต่เป็นธาตุเพียงอาศัยเท่านั้น ถ้าหากก้อนธาตุเกิดวิบัติไม่ปกติ ก็ต้องเยียวยารักษากันไป จนกว่าจะถึงวันตามอายุขัยของธาตุขันธ์จะหักพัง เมื่อถึงกาลเวลาแล้วก็จะแตกสลายไปสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไรเป็นตนเป็นเราแต่อย่างใด นี้จิตยังเข้าใจผิดมาคิดว่าเป็นตัวเรา มีการยึดมั่นโดยไม่ยอมปล่อยวาง **เมื่อธาตุขันธ์แตกพังไปแล้วจะเอาธาตุชิ้นไหนติดตามไปไม่ได้ จะเป็นธาตุชายธาตุหญิงก็เหมือนกันทั้งหมด จึงเรียกว่า สามัญลักษณธาตุ** ที่มีความเสมอภาคกันตามอาการอย่างนี้

พิจารณาป่าช้าผีดิบ

การพิจารณาดูร่างกาย ต้องพิจารณาให้ถูกกับความเป็นจริงในสัจธรรม ถ้าพิจารณาไปตามโลกนิยมก็ขัดกันกับสัจธรรม เพราะโลกกับธรรมยังเป็นก้อนเดียวกัน ถ้าพิจารณาหันไปทางโลกก็เป็นโลกไป ถ้าพิจารณาให้เป็นธรรมก็เป็นธรรมไป ฉะนั้นโลกกับธรรมจะแยกออกจากกันได้ ก็ขึ้นอยู่กับการพิจารณา และความเข้าใจของจิต ถ้าจิตใฝ่ใจไปทางโลกนิยมก็กลายเป็นโลกไป ถ้าจิตใฝ่ใจในทางธรรม ก็พิจารณาให้เป็นไปในสัจธรรม นี้เราเป็นนักปฏิบัติจิตมุ่งไปในทางธรรม ก็พิจารณาดูในร่างกายให้ถูกหลักความจริง เพราะร่างกายนี้ย่อมเป็นซากศพที่มีวิญญาณครอง ศพที่ไม่มีวิญญาณครองก็เป็นซากศพเหมือนกัน และไม่รู้สึกตัวอะไรเลยส่วนศพที่มีวิญญาณครองย่อมรู้สึกตัว ไปไหนมาไหนก็ได้ จึงเรียกว่าซากศพเคลื่อนที่ถึงจะมีจิตครองมีลมหายใจ มีความรู้สึกอยู่ก็ตาม แต่ก็ไม่นานเกินรอ จิตก็จะหนีจากร่างกายนี้ไป ร่างกายที่เข้าใจว่าเป็นตนก็จะเป็นโมฆะ ในช่วงขณะที่จิตครองร่างกายนี้อยู่ ความสกปรก

โสโครกก็ยังส่งกลิ่นเหม็นคลุ้งอยู่แล้ว จำเป็นต้องชำระชะล้างด้วยสบู่อยู่เสมอ และหาเอาน้ำอบน้ำหอมมาฉาบทา เพื่อกลบความสกปรกของร่างกายนี้ไว้ ถึงขนาดนั้นก็ยังกลบไม่มิด ดังคำว่าช้างตายทั้งตัวจะเอาใบบัวมาปิดจะมิดได้อย่างไร ฉะนั้น **ร่างกายนี้จึงตายด้วยอาการปกปิด และตายด้วยอาการเปิดเผย ส่วนร่างกายที่ตายด้วยอาการปกปิดนั้น ผู้ไม่มีปัญญาจะไม่มีทางที่จะรู้เห็นได้เลย ผู้มีปัญญาดีเท่านั้นจึงจะรู้เห็นเป็นซากศพไปทั้งหมด ทั้งศพเราและศพเขา** ก็จะรู้เห็นได้ชัดโดยไม่มีอะไรปิดบัง จะเป็นหญิงชาย เฒ่าแก่ ปานกลาง และหนุ่มสาว ก็มองรู้เห็นเป็นซากศพเหมือนกันทั้งหมด ความเข้าใจว่าสวยว่างามตามโลกนิยมไม่มี ไม่ว่าคนเหล่านั้นจะมีฐานะต่างกันหรือไม่ก็ตาม แต่ธรรมชาติของธาตุเรียกว่าสามัญลักษณธาตุ ย่อมมีความสกปรกเท่าเทียมกันทั้งหมด คือความเสมอภาคกันในความสกปรกเหมือนกันทั้งนั้น

เปลี่ยนทัศนะภายในจิตเสียใหม่

ความเข้าใจเดิมของจิต เป็นความเข้าใจที่ลอยตามกระแสของโลก ความเข้าใจไปในลักษณะนี้ เราได้ปล่อยจิตตามมานานแล้ว ยิ่งปล่อยจิตตามก็ยิ่งหลง คือหลงในความเข้าใจผิดของจิตนั่นเอง ความหลงนี้ในช่วงแรกพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายก็มีความหลงเหมือนกัน แต่ท่านก็มีสติปัญญาพิจารณาให้จิตรู้เห็นในสภาวะความเป็นจริงด้วยเหตุด้วยผล ตามหลักสัจธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง และสลัดความเข้าใจผิดเดิมที่มีอยู่ ให้หมดออกจากจิตไปได้ จึงเป็นสาวกสังโฆ ให้เราทั้งหลายน้อมกราบไหว้ในปัจจุบัน นี้เราคนหนึ่งกำลังริเริ่มเพื่อจะเปลี่ยนแนวความคิดเห็น และความเข้าใจผิดภายในจิต ให้มีความเห็นที่ถูกต้อง ตามสภาพความเป็นจริงของธาตุ ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ด้วยเหตุและปัจจัยอย่างไร เมื่อมารู้เห็นชัดด้วยจิตและปัญญาอยู่อย่างนี้ จิตจึงจะมีความเห็นที่ชอบธรรม ฉะนั้นจงพิจารณาด้วยปัญญาบ่อย ๆ ถึงจิตยังไม่มีการปล่อยวางในอารมณ์ที่รักใคร่ชอบใจในกามคุณก็ตาม แต่ก็ต้องใฝ่ใจพิจารณาอยู่เสมอ **ถ้าเราไม่รีบแก้ไขความเข้าใจผิดของจิตในครั้งนี้ เราจะไปแก้ไขในชาติไหนภพไหน** เราจะให้กิเลสตัณหาขอเวลาว่า วัน เดือน ปีนั้นก่อนเถอะ จึงจะภาวนาปฏิบัติหรือชาติหน้าก่อน

เถอะจึงจะแก้ไข นี้เป็นอุบายวิธีหลอกลวงของกิเลสตัณหา เราได้ตกค้างอยู่ในโลกนี้มา ยาวนานก็เพราะเราหลงกลมายาของกิเลสตัณหาด้วยวิธีนี้ นี้เราจะอวดตัวว่ามีความ ฉลาด ว่ารู้แล้วเห็นแล้วเพียงสัญญาเท่านี้ยังไม่ได้ ยังจะเสียรู้ให้กิเลสตัณหาอยู่ตลอดไป เพราะเป็นวิธีโง่อวดฉลาด ตาบอดอวดรู้ดี ทั้งที่จิตเองยังตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาโดยไม่รู้ตัว เหมือนกับสัตว์บกสัตว์น้ำที่มนุษย์เขาเลี้ยงไว้แล้ว แต่สัตว์หารู้ตัวไหมว่าเขาเลี้ยงเพื่ออะไร เมื่อถึงเวลา เขาเอามาขึ้นเขียงจึงจะรู้ตัว และจะหาวิธีหลบตัวได้อย่างไร หรือเหมือนนกที่ตกอยู่ในกำมือของนายพรานแล้วย่อมไม่มีที่จะหลบหนีไปได้ จำเป็นต้องยอมตายโดยไม่มีประตูนี้ฉันใด จิตที่ตกอยู่ในที่คุมขังของกิเลสตัณหาอวิชชาก็หารู้ตัวไม่ฉันนั้น และยังเข้าใจว่าเป็นที่สนุกร่าเริงเพลิดเพลินอยู่ในอุบายของกิเลสแบบไม่รู้ตัว หลงเหยื่อล่อของกิเลสตัณหาเล็ก ๆ น้อย ๆ และไม่รู้เลยว่า โทษภัยต่าง ๆ จะเกิดขึ้นกับตัวเมื่อไร เพราะขณะนี้ชื่อเราได้ตกเข้าไปอยู่ในบัญชีของพญามัจจุราชไปแล้ว ไม่รู้ว่าเขาจะหักคอเราเมื่อไร วันนั้นหักคอคนนั้นไป วันนี้หักคอคนนี้ไป อีกชั่วโมงข้างหน้านี้เราก็อาจจะถูกพญามัจจุราช หักคอไปตามเขาเช่นกัน

ความประมาทมัจจุราชจับตัวได้ง่าย

เราเป็นนักปฏิบัติ จงเป็นผู้ไม่ประมาท ว่าชีวิตเราจะอยู่กันไปได้นานเท่าไร เพราะชีวิตนี้มีที่สิ้นสุดของมันอยู่แล้ว แต่ยังไม่ทราบว่าวันใด เวลาใดเท่านั้น การพิจารณาความตายก็เพื่อให้จิตได้เกิดความกลัว และเกิดความสลดสังเวชในตัวเอง เรียกว่ากระตุ้นจิตให้ได้เกิดความสำนึกในความเป็นอยู่ของตน ว่าเกิดมาแล้วย่อมมีความทุกข์อย่างนี้ และเห็นความไม่เที่ยงในการเกิดและให้จิตได้รู้ว่า ธาตุขันธ์นี้มิใช่ตัวตนที่แน่นอน และยังเป็นสภาพให้จิตได้รับความทุกข์ เมื่อธาตุขันธ์เกิดความวิบัติไปตามธรรมชาติไปตามหลักความจริงคืออนิจจัง แม้ความตายที่เรายังมองไม่เห็น แต่ก็จะเป็นความจริงให้เราได้รับผลในวันข้างหน้า ถึงจะพิจารณาคาดหมายไว้ก็ไม่ผิด เพราะเป็นกฎความจริงและตายตัว ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะแก้ไขได้ เพราะความตายเป็นผลต่อเนื่องมาจากการเกิด ฉะนั้นการพิจารณาคาดหมายในสิ่งใด ก็ให้ถูกกับหลักความจริงเอาไว้ เพื่อเป็นอุบายเตือนจิต ไม่

ให้เกิดความประมาทลุ่มหลง ถึงจะมีชีวิตอยู่ก็ให้รู้ว่า โอกาสแห่งความตายนั้นมีหลายประตู ดังเราเห็นอาการตายของคนทั่วไปอยู่แล้ว ถึงจะมีอายุยังน้อย แต่โอกาสของการตายก็ไม่แพ้คนแก่ เหมือนกับผลไม้ลูกเล็ก ๆ ก็ยังมีโอกาสหล่นได้ ไม่จำเป็นจะแก่กันเสียทั้งหมด **การพิจารณาความตายในตัวเองอยู่อย่างนี้ คือการฝึกในวิธีเจริญวิปัสสนา** การพิจารณาในสิ่งใดก็ให้เป็นไปในสัจธรรม และพิจารณาคาดหมายให้ถูกกับหลักความจริงเอาไว้ ถึงจิตยังไม่รู้เห็นความเป็นจริงตามปัญญาก็ตาม การพิจารณาด้วยปัญญานั้นก็ยังเป็นอุบาย วิธีปูพื้นฐานไปสู่วิปัสสนาญาณอยู่นั่นเอง แต่ผู้เขียนไม่ชอบใช้คำว่าวิปัสสนา **เพราะคำว่าวิปัสสนากับคำว่าปัญญา นั้นมีความหมายอันเดียวกัน ทั้งสองศัพท์นี้จึงมารวมอยู่กับคำว่าการพิจารณา** คำว่าพิจารณานั้นขอให้นักปฏิบัติจงได้เข้าใจว่า นั้นคือการเจริญวิปัสสนา หรือเจริญด้วยปัญญา จึงเหมือนกับคน ๆ เดียวมีสองชื่อ จะเรียกชื่อไหนก็ได้ไม่แปลกอะไร เพราะการเรียกชื่อต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงสมมุติเท่านั้น คำว่าวิปัสสนากับปัญญาก็คือการพิจารณาไปในลักษณะเดียวกัน ขอจงเข้าใจตามนี้

เปิดเผยความจริงให้จิตรู้

การพิจารณาด้วยปัญญาก็เพื่อให้จิตได้รู้เห็นในสัจธรรม คือสรรพสังขารทั้งหลาย เป็นอุบายเปลี่ยนทัศนะความเข้าใจเดิมภายในจิต ที่คิดไปในวิธีลอยตามกระแสมานาน ได้หวนทวนกระแส เข้ามารู้เห็นในสัจธรรม จึงจะข้ามกระแสไปได้ จะพิจารณาด้วยอุบายใดก็ตาม ก็เพื่อให้จิตได้รู้เห็นในสัจธรรมนั้น จึงจะเป็น**ญาณะ คือความรู้จริง** เมื่อมีความรู้จริง และมีทัศนะ **คือความเห็นจริง** การพิจารณาด้วยปัญญาจึงจะได้ผล จึงชื่อว่าปัญญาเปิดเผยความจริงให้จิตรู้ **ฉะนั้นนักปฏิบัติจงศึกษาให้เข้าใจ มิใช่เพียงคำพูดว่ารู้จริงเห็นจริงแบบผิวเผิน หรือจริงปริยัติ คือที่ได้ยินมาได้เรียนมาเท่านั้น หรือปฏิบัติไปได้รับผลแห่งความสงบในสมาธิเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วมาตีความหมายกันไปใหญ่โต มิหนำซ้ำก็ยังมาติดอยู่ในความสุขของสมาธิ โดยไม่มีอุบายวิธีที่จะทำปัญญาให้เกิดขึ้นได้เลย เมื่อทำสมาธิจิตมีความสุขก็ติดสุข หรือเกิดโอภาสแสงสว่าง ก็มีความยินดีพอใจติดอยู่กับความสว่าง หรือเห็น**

ดวงใส ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ยังเข้าใจว่าเป็นดวงธรรมที่บริสุทธิ์ไป เลยเข้าใจว่าเป็นวิสุทธิธรรมไป และยังเข้าใจว่าเป็นอริยผลที่ถูกต้อง การเห็นนิมิตโดยวิธีนี้ก็เพราะการน้อมจิตไปแล้วกำหนดจิตให้เกิดเครื่องหมาย เพื่อให้เป็นไปตามรูปที่มีความต้องการ

นอกจากนี้ก็จะ **น้อมจิตไปในทางอภิญญา** อย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้น เช่น ต้องการตาทิพย์ ต้องการหูทิพย์ ต้องการรู้วาระจิตของคนอื่น หรือต้องการฤทธิ์ต่าง ๆ หรือต้องการเป็นหมอโดยวิธีต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการทำสมาธิทั้งนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และเป็นสิ่งที่เสื่อมไปได้ จะเสื่อมช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับการรักษา ถ้าตั้งใจรักษาจริง ๆ กระทำโดยวิธีนี้บ่อย ๆ อภิญญาเหล่านี้ก็มีอยู่ที่จิตตลอดไป จนกว่าชีวิตจะหาไม่ แต่น้อยคนที่จะทำให้เกิดได้ และน้อยคนที่จะรักษาไว้ได้ เว้นเสียแต่ผู้มีนิสัยเดิมส่งให้เท่านั้น ถ้าผู้ไม่มีนิสัยเดิมถึงจะฝึกเท่าไร สิ่งเหล่านี้ก็หาเกิดขึ้นไม่

ความเข้าใจผิด ปิดมรรคผลตัวเอง

ในสมัยครั้งพุทธกาลสิ่งเหล่านี้ก็เคยมีมาแล้ว แต่ก็ยังมีผู้ให้สติพอที่จะตักเตือนและกลับตัวได้ จึงไม่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอะไรเลย สำหรับ**ท่านผู้มุ่งในมรรคผลนิพพานจริง ๆ แล้ว ท่านเหล่านั้นจะไม่เล่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ให้เสียเวลา มีแต่มุ่งหน้าตั้งใจปฏิบัติให้ตรงในองค์มรรคตลอดไป ถึงท่านได้บรรลุอริยธรรมในขั้นบริบูรณ์เต็มที่แล้วก็ตาม ความยินดีพอใจในอภิญญานี้ไม่มีในท่านเหล่านั้นเลย** ฉะนั้นขอนักปฏิบัติจงพิจารณาให้ดี ศึกษาให้เข้าใจ เพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิด ในผลของการปฏิบัติ อาจเกิดขึ้นดังที่ได้อธิบายมา **ฉะนั้นจึงควรแสวงหาครูผู้ให้การชี้แนะวางพื้นฐานแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้องเสียแต่เบื้องต้น** ถ้าพื้นฐานเบื้องต้นถูกต้องโดยชอบธรรมแล้ว แนวทางปฏิบัติก็เป็นไปอย่างราบรื่นและตรงต่อความเป็นจริงของสัจธรรมตลอดไป ไม่มีการวกวนสับสนในอุบายที่นำมาปฏิบัติ ไม่มีความลังเลสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติของตน นี้ก็เพราะมีความรอบคอบรอบรู้ในอุบายวิธีที่มีเหตุผลอย่างพร้อมมูล มีความสามารถในตัวเอง จะเป็นผู้จริงจังในการปฏิบัติ และพร้อมทั้งเป็นผู้เสียสละ แม้กระทั่งชีวิตก็อุทิศเพื่อธรรม ไม่เป็นผู้เหลวไหลเหลาะแหละ ลูบคลำงมงายไร้เหตุผล ฝึกตนให้อยู่ในความพอดีในมัชฌิมา แม้ข้อวัตรปฏิบัติ

ก็ให้เป็นปฏิปทาต่อเนื่องกัน ตรงกันข้ามถ้านักปฏิบัติมีความเข้าใจผิดในสัจธรรมแล้ว ย่อมเข้าใจว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้องอยู่ตลอดเวลา ถึงจะเข้าใจว่าถูกแล้วก็ตามที แต่ความผิดก็ยังเป็นความผิดตลอดไป ความเข้าใจว่าจะได้มรรคได้ผลก็เป็นเพียงความเข้าใจเท่านั้น เหมือนการเดินทางถ้าพลาดท่าในเบื้องต้นแล้วแม้จะมีจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้แล้วก็ตาม จะเดินไม่ถูกกับจุดเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างแน่นอน หรือจะเข้าใจเองว่านี้คือจุดที่ถูกต้องก็เป็นได้นี้ฉันใด การปฏิบัติเมื่อวางรากฐานแห่งสัมมาทิฏฐิ ไม่ถูกต้องก็จะกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดโดยไม่รู้ตัวฉันนั้น **ถ้ามิจฉาทิฏฐิเป็นพื้นฐานไว้แล้ว มิจฉาสังกัปโป คือความดำริผิด ก็เป็นสายโซ่ต่อเนื่องกัน แม้มิจฉาสมาธิคือความตั้งใจมั่นแห่งความสงบ ก็เป็นความผิดตลอดไปทั้งสาย แม้ความเข้าใจในมรรคผลนิพพาน ก็เข้าใจอย่างผิดพลาดไปเสียทั้งหมด** ฉะนั้นจงแสวงหาครูอาจารย์ที่ชี้แนะวางพื้นฐานในอุบายวิธีการปฏิบัติให้ชอบธรรมเสียแต่ต้นมือ

เลือกหัวหน้าโคให้ถูกตัว

นักปฏิบัติผู้แสวงหาครูอาจารย์ **ต้องเป็นนักสังเกตที่มีเหตุมีผลในตนให้พร้อม อย่าทำตนเป็นคนติดครูอาจารย์โดยขาดการสำนึกในธรรม** จึงเหมือนกับฝูงโคที่แสวงหาหัวหน้าโคให้พาข้ามกระแส หัวหน้าโคนั้นมีหลายตัว จะเลือกเอาตัวไหนเป็นหัวหน้า ก็ต้องฝูงโคพิจารณาตัดสินใจเอง และอย่าให้ได้หัวหน้าโคที่ตาบอดก็แล้วกัน ถ้าให้หัวหน้าโคบอดพาข้ามกระแส อาจจะลอยคดโค้งวกไปเวียนมา หรืออาจจะถลาพาฝูงโคทั้งหลายไปติดกระแสวังวนก็เป็นได้ **ถ้าตัดสินใจเลือกได้หัวหน้าโคที่ตาดี และรู้วิธีในการลอยข้ามกระแสมาแล้ว หัวหน้าโคก็พร้อมที่จะพาฝูงโคทั้งหลาย ได้ข้ามกระแสให้ถึงฝั่งโดยความปลอดภัย** เว้นเสียแต่โคบางตัวที่ลอยแหวกแนวจากหัวหน้าเท่านั้นเองนี้ฉันใด เราที่เป็นนักปฏิบัติทั้งหลาย ที่กำลังเตรียมพร้อมและลงมือปฏิบัติกันในขณะนี้ ทุกคนก็ต้องแสวงหาครูอาจารย์ เพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรมฉันนั้น แต่จะให้ถูกต้องแม่นยำเหมือนในครั้งพุทธกาลนั้นย่อมเป็นไปไม่ทั่วถึง เพราะในครั้งพุทธกาลมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข และพระอริยสาวกที่พร้อมด้วยปฏิสัมภิทามีจำนวนมาก พร้อมที่จะให้ความเข้าใจ ในพุทธบริษัท

ในสมัยนั้นอย่างทั่วถึง และเป็นอุบายการปฏิบัติเหมือนกัน สมัยนั้นพุทธบริษัทจึงได้บรรลุมรรคผลเป็นจำนวนมาก

แม้ในยุคปัจจุบันนี้ ก็มีพุทธบริษัท มีความสนใจปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก แต่จะให้ได้รับผลกันจริงจังเหมือนในครั้งพุทธกาลนั้นคงจะมีน้อย แต่ก็ต้องมีนักปฏิบัติบางกลุ่มบางบุคคล ต้องได้รับผลเหมือนในครั้งพุทธกาลแน่นอน ดังคำพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ตราบใดที่ยังมีพุทธบริษัทตั้งใจปฏิบัติอย่างชอบธรรมอยู่ ตราบนั้นโลกนี้ไม่ขาดจากพระอรหันต์ดังนี้** ในยุคนี้สมัยนี้ก็ต้องมีครูอาจารย์ เป็นผู้นำให้นักปฏิบัติทั้งหลายได้ปฏิบัติกันเป็นอันมาก แต่ผลของการปฏิบัติจะได้รับกันถึงขั้นไหนอย่างไรนั้นผู้เขียนก็ไม่ทราบ แต่คิดว่าคงจะไม่ติดวังวนหรอก เพราะแต่ละกลุ่มแต่ละท่าน ก็ย่อมได้ครูอาจารย์ที่เป็นสุปฏิปันโนเป็นผู้ชี้แนะและวางพื้นฐาน อุบายการปฏิบัติในวิธีการต่าง ๆ ไว้อย่างพร้อมมูล

พันคนเล่าไม่เท่ารู้เห็นด้วยตนเอง

การปฏิบัติภาวนาเป็นวิธีที่ละเอียดอ่อน และเป็นวิธีที่ถอนรากถอนโคนของกิเลสตัณหา ถึงพระพุทธเจ้าประกาศสัจธรรมความจริงเอาไว้แล้ว ก็ต้องมีพระสงฆ์สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน เราเป็นนักปฏิบัติผู้แสวงหาธรรม ย่อมได้ยินเสียงธรรมจนจำได้ ธรรมทั้งหมดก็เป็นเพียงบอกเล่าและสืบทอดกันมาเป็นลำดับ นักปฏิบัติก็ย่อมเข้าใจอยู่แล้วว่าอะไรเป็นธรรม อะไรเป็นอธรรม สิ่งใดควรละ สิ่งใดควรปฏิบัติ ตลอดจนผลของการปฏิบัติก็ยังจดจำมาพูดให้กันฟังได้ แต่ก็พูดไปตามหลักการที่ได้ศึกษามา ผู้ฟังก็ฟังรู้ตามหลักการ ว่าธรรมส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด เป็นลักษณะนั้น เพียงรู้ตามหลักการ ยังไม่เป็นวิธีที่จะถอนรากถอนโคนของกิเลสตัณหาแต่อย่างใด ความลังเลสงสัยในรสชาติแห่งธรรมที่แท้จริงนั้น ก็ผู้ได้สัมผัสธรรมมาแล้วนั้นแหละ จะเป็นผู้รู้เห็นด้วยตนเอง ใครจะได้สัมผัสธรรมขั้นไหน รสชาติแห่งธรรมขั้นนั้น ก็จะเป็นปัจจัตตังแต่ละท่านไป ฉะนั้น **รสชาติแห่งธรรมจะมีเฉพาะผู้ที่ท่านได้สัมผัสเท่านั้น ผู้ที่ยังไม่ได้สัมผัสธรรม ถึงจะได้ยินได้ฟังร้อยครั้งพันหน ก็ยังไม่เข้าใจในรสของธรรมอยู่นั่นเอง** หรือได้ยินว่า การทำอย่าง

นั้น ย่อมให้ผลเป็นทุกข์อย่างนั้น ถึงจะได้ยินมาแล้วก็ตาม ความดื้อด้านของจิต ก็พร้อมที่จะทำตามเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์อยู่ตลอดไป ใครจะบอกอย่างไรก็ไม่ยอมฟังเสียงใคร ๆ ทั้งสิ้น แต่เมื่อจิตมารู้เห็นทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์แล้วเมื่อไร ก็เมื่อนั้นจิตจะต้องหยุดในการก่อเหตุแห่งทุกข์ทันที เหมือนกับผู้ที่ลงอาบน้ำในแม่น้ำโดยขาดความสังเกต มีแต่มัวเมาสนุกร่าเริง ติดพันกันจนแยกตัวไม่ออก แต่เมื่อสังเกตรู้เห็นว่าที่นี้มีจระเข้ และเห็นจระเข้จริง ๆ ด้วยตนเองแล้ว ก็ผู้นั้นแลจะหมดความสนุกร่าเริง และก็จะรีบหาทางขึ้นฝั่ง หนีเอาตัวรอดทันทีนี้ฉันใด **เราเคยได้ยินครูอาจารย์อธิบายสัจธรรมมานาน และอ่านหนังสือธรรมมาเป็นจำนวนมาก ขนาดนั้น ก็ยังทำความชั่วทางกาย วาจา ใจ โดยไม่มีความละอายแต่อย่างใด เมื่อจิตมารู้เห็นโทษภัยตามความเป็นจริงแล้ว ก็จิตนั้นแหละจะหยุดในความประพฤติในทางชั่วทันที นี้ก็เพราะมารู้เห็นทุกข์โทษภัยด้วยตนเองฉันนั้น**

จะหนีจากทุกข์ ต้องรู้เห็นเหตุแห่งทุกข์

การรู้ทุกข์เห็นทุกข์ มิใช่รู้เห็นตามตำราเพียงเท่านั้นเพราะตำราเป็นเพียงภาคทฤษฎีเป็นชื่อของทุกข์เท่านั้น มิใช่เป็นตัวทุกข์ที่แท้จริง **ความทุกข์ที่จริงนั้นอยู่ที่อุปาทานจิตโดยเฉพาะ** ส่วนกายที่ว่าเป็นทุกข์นั้น ก็เพราะจิตยังครองร่างกาย เป็นอุปาทานธาตุ เป็นธรรมชาติที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน และยึดถ่วงกันไว้ในการสัมผัสเวทนา **ความทุกข์ในระหว่างกายกับจิตนั้น เป็นธรรมชาติของขันธ์ให้เพียงกำหนดรู้เท่านั้น จะละในช่วงขณะจิตครองร่างนี้ไม่ได้** นี้เฉพาะทุกข์ที่เนื่องจากร่างกายกับจิต ส่วนความทุกข์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกิเลสตัณหาแล้วนั้นจึงเป็นทุกข์ที่ควรละ และละทั้งเหตุที่ให้เกิดทุกข์ด้วย ความทุกข์ที่เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นมีจำนวนมาก ถ้าสรุปแล้วก็ขึ้นอยู่ในอุปาทานการยึดถือของจิตเป็นเหตุที่สำคัญ ถ้าจิตไปยึดเอาสิ่งใดว่าเป็นตน หรือเป็นของของตนแล้ว ผลคือความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นในการยึดถือนี้ เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ตัวเรา ถ้าเราไม่มี เขาจะมีมาจากที่ไหน แม้ตัว **สมุทัย คือตัณหานี้ มีเฉพาะจิตอย่างเดียว ส่วนจิตอย่างเดียวยัง**

ไม่ใช่ตัณหา ส่วนจิตก็เป็นเฉพาะจิต เรื่องความอยากของจิตคือตัณหานี้เองมาก่อให้จิตเป็นทุกข์ เหมือนจิตได้ถูกชักชวนให้ร่วมมือกับตัณหาว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ จิตที่โง่เขลา จิตที่ไม่มีความฉลาด ไม่รอบคอบ ไม่รอบรู้ ในอุบายของตัณหาที่เข้ามาเคลือบแฝง จิตก็ต้องยอมรับเพราะเหตุผลของตัณหาเหนือกว่า และความฉลาดก็มากกว่าจิตเป็นไหน ๆ จิตดวงที่โง่เขลาเบาปัญญาจึงมาเสียรู้ตัณหาอย่างไม่รู้ตัว เมื่อตัณหามาร่วมวงศ์ของจิตได้แล้วก็ขยายอำนาจ วางแผนงานทันที จิตที่ไม่มีปัญญาไม่มีความฉลาดก็มอบอำนาจให้ตัณหาเป็นผู้จัดการ ผู้อำนวยการ งานต่าง ๆ ก็ขยายออกไปอย่างกว้างขวาง และมีแผนงานต่าง ๆ ที่ขยายออกไปอย่างมากมาย ผู้ดูแลงานก็มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ความเห็นแก่ตัวทุกประเภท จึงพากันตั้งโรงงานผลิตทุกข์ขึ้นหลายแห่งทั่วโลก จึงเรียกโรงงานผลิตทุกข์นี้ว่า บริษัทสมุทัยจำกัด โรงงานนี้จะตั้งอยู่ในตัวมนุษย์และสัตว์เท่านั้น

โรงงานผลิตทุกข์คือสมุทัย

โรงงานนี้ นับแต่เขาได้เข้ามาตั้งรากฐาน ขยายผลงานออกมาแต่ละชิ้น ไม่ว่าชิ้นเล็กชิ้นใหญ่ ย่อมเป็นผลที่ออกมาเป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ทั้งมนุษย์และสัตว์ย่อมได้รับผลในประเภทเดียวกัน เพราะโรงงานนี้เป็นโรงงานผลิตทุกข์โดยเฉพาะ วัตถุดิบที่หามาได้มากน้อยเท่าไรก็เอาเข้าโรงงานนี้ทั้งหมด สังขาร คือความปรุงแต่งก็แยกแยะออกไปเป็นชิ้นเป็นส่วนออกวางตลาดโลก มีราคะ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือแผนกอื่นเป็นผู้รับผิดชอบไป แต่มีอุปาทานเป็นผู้ควบคุมโรงงาน และผลของงานทั้งหมดนี้ มนุษย์และสัตว์ในโลกจึงได้รับผลคือความทุกข์ด้วยกันอย่างทั่วถึง และบ่นเป็นเสียงเดียวกันว่า เรามีความทุกข์ ๆ ก็กก้องไปทั่วโลก ถึงจะมีสภาวทุกข์ คือทุกข์ประจำขันธ์ ที่เป็นของตายตัวแล้วยังไม่พอ ก็ยังมีปกิณกทุกข์ คือทุกข์จรมาแฝงอยู่ที่จิต โดยเฉพาะซึ่งนับประเภทไม่ได้ ทุกข์นี้ก็มารวมอยู่ที่จิต จึงเรียกว่าธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่สมปรารถนากับความต้องการ เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา หรือสามีภรรยาคิดนอกใจ ไม่ให้ความเป็นธรรมแก่ครอบครัว หรือบุตรธิดาไม่อยู่ในอำนาจเชื่อฟังของพ่อแม่ หรือถูกคนอื่น

กลั้นแกล้งโดยวิธีต่าง ๆ และทางที่จะทำให้จิตเป็นทุกข์ยังมีอีกมาก ถึงจะมีความสุขอยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่คุ้มค่าในผลแห่งความทุกข์อยู่นั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงได้ยกเอาความทุกข์ที่ให้ผลประจำวันขึ้นมาเป็นข้อแรก เพราะความทุกข์นี้ทุกคนย่อมได้รับผล และก็เป็นทุกข์ส่วนหยาบ ๆ แต่ก็เป็นผลพอที่จะค้นหาสาเหตุแห่งทุกข์ได้ **ถ้าหากจะมาละทุกข์ในปลายเหตุนี้ ไม่มีใครในโลกนี้ละได้ เพราะสมุทัยผลิตทุกข์ออกมาไม่ขาดระยะ** ผลที่ออกมาก็เป็นทุกข์ตลอดไป

สไตรค์และทำลายโรงงานนี้ด้วยปัญญาเสียเถอะ

สมุทัยผลิตทุกข์ได้มากน้อยเท่าไร ก็มีจิตเป็นผู้รับผลและยึดทุกข์ไว้แต่ผู้เดียว ฉะนั้น จิตจึงตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ และเป็นทาสแห่งตัณหา และจิตก็ต้องรับภาระความหนักหน่วงแบกหามอยู่ตลอดเวลา แต่จิตก็ต้องยอมรับความทุกข์นี้ไม่มีการปล่อยวาง ถึงมีปัญญาพยายามเต็มที่ ที่จะให้จิตได้รู้ทุกข์ รู้โทษที่เกิดจากทุกข์ และรู้ภัยที่มีในทุกข์ จิตก็จะไม่รู้เหตุแห่งทุกข์แต่อย่างใด **จิตเคยได้แบกหามทุกข์มาด้วยวิธีใด ก็พร้อมที่จะทำตามหน้าที่เก่านี้ต่อไป นี้ก็เพราะอาศัยความเคยชิน** อยู่กับความทุกข์นี้มาแต่กาลไหน ๆ และจะพอใจรับผลแห่งความทุกข์นี้ต่อไปในชาติอนาคต ไม่รู้ว่าจิตจะสำนึกตัวได้ในเวลาไหน ถึงอย่างไรก็ตาม ปัญญาที่เคยเป็นพี่เลี้ยงของจิต ก็ต้องพยายามเต็มที่ มีอุบายใดที่กะทำให้จิตเกิดความสำนึกตัว และรู้เห็นจริงตามเหตุที่เกิด **ปัญญาก็ต้องหาจุดที่สำคัญที่เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด มาเตือนจิตอยู่เสมอ ปัญญาต้องพรรณนาโทษภัยแห่งความทุกข์ให้จิตได้รู้เห็น พร้อมทั้งเหตุให้เกิดทุกข์คือความอยาก มาวิจัยวิเคราะห์ให้จิตได้รู้เห็นโดยละเอียด** เพื่อให้จิตได้ปล่อยวางภาระอันหนัก ที่จิตกำลังแบกหาบหามอยู่นั้นให้เบาบางลง **เมื่อจิตได้รับความเบาบางในการแบกหาม ก็จิตนั้นแลจะพยายามปล่อยวางในภาระต่าง ๆ นั้นไปเอง** เมื่อจิตได้รับความสุขในการปล่อยวางมากขึ้นเท่าไร จิตก็จะเกิดความสำนึกตัวได้ว่า การแบกหามภาระแห่งความทุกข์นี้มิใช่ทาง เมื่อจิตปล่อยวางได้แล้วจิตย่อมมีความสุข เพราะธรรมดาจิตเดิมย่อมต้องการในความสุขอยู่แล้ว

เมื่อจิตได้รับความสุข ความทุกข์ทั้งหมดที่เคยแบกเป็นภาระมา ก็จิตนั้นแล จะสละความทุกข์ทิ้งเสียเอง แม้โรงงานที่เป็นบริษัทใหญ่ คือตัวสมุทัยที่มาตั้งไว้ที่จิต ก็จะปิดโรงงาน บริษัทสมุทัยจำกัด ทิ้งทันที จะไม่รับโรงงานนี้เข้ามาตั้งอยู่ที่จิตอีกตลอดไป จิตย่อมปฏิเสธยื่นคำขาดทันที และจิตก็จะรู้เห็นอย่างชัดเจนว่า โรงงานนี้เป็นโรงงานผลิตทุกข์ และเป็นโรงงานประจำโลก แม้วัตถุดิบที่เอามาจากโลก มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อผลิตออกมาแล้ว ผลจึงเกิดขึ้น เรียกว่าธรรมารมณ์ **ธรรมารมณ์ขนานเดียวนี้มีฤทธิ์ครอบจักรวาล จะนำไปใช้ในทางไหน ย่อมได้ผลในทางนั้นอย่างเต็มที่** จะน้อมไปทางราคะ จะน้อมไปทางโลภะ จะน้อมไปทางโทสะ จะน้อมไปทางโมหะ หรือจะน้อมไปทางไหนก็ไม่เสียผล จะน้อมไปในกามวิตก ตรึกในกามอยู่บ่อย ๆ ก็เพราะธรรมารมณ์นี้ พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ก็เพราะธรรมารมณ์นี้เป็นเหตุ **เรื่องกิเลสตัณหาอวิชชา ก็มาอาศัยธรรมารมณ์นี้ทั้งนั้น**

ธรรมารมณ์ย่อมให้ผลครอบจักรวาลโลก

ธรรมารมณ์ที่เป็นอดีตที่ผ่านมานานแล้วก็ตาม เมื่อจิตน้อมเข้ามาแล้ว ย่อมให้ผลเป็นทุกข์ภายในใจ หรือจิตน้อมไปในอนาคต ก็ย่อมเกิดความยินดีในชาติภพอยู่ตลอดไป หรือน้อมธรรมารมณ์มาอยู่ในปัจจุบัน จิตก็ย่อมเกิดความยินดีพอใจในกามคุณ จิตย่อมเกิดอารมณ์แห่งความรักความใคร่ไปนานาประการ **อารมณ์ที่ฝังจิตอยู่นี้เองจึงเรียกว่า เวทนา** คือจิตเสวยอารมณ์แห่งความสุขและความทุกข์ ส่วนมากจิตย่อมยึดเอาอารมณ์ที่เป็นสุขทางโลกที่เป็นสุขเวทนามาเป็นอารมณ์อยู่เสมอ แม้ความจำ ก็ชอบจำในอารมณ์แห่งความสุขในกามคุณที่จิตมีความชอบใจ และชอบจำในอารมณ์ที่รักที่ใคร่อยู่เสมอ แม้จะคิดปรุงก็ชอบคิดปรุงในอารมณ์ที่ชอบใจ เพื่อให้จิตได้เกิดความกำเริบในกามคุณ โดยอาศัยสมมุติเอารูป เสียง ที่ชอบใจนั้น ๆ มาเป็นเหตุ ถึงรูปนั้นได้ผ่านเป็นอดีตไปนานแล้ว จิตก็ย่อมสำนึกค้นคว้าเอารูปที่รักนั้นมาปรุงแต่ง นึกหาเอาสมมุติเดิมที่ชอบใจนั้นมาเคล้าคลึงในรูปที่สมมุตินั้น ๆ จนจิตเกิดความยินดีพอใจ และเกิดราคะความกำหนัดขึ้นที่จิต เรียกว่าเสพความสุขโดยการสมมุติ แม้ในปัจจุบัน การปรุงแต่งในกามคุณ ก็เป็นลักษณะนี้เหมือนกัน **แม้วิญญาณคือ ความรู้**

กี่รู้รักรู้ใคร่รู้กำหนดไปตามเหตุปัจจัยของจิต เมื่อกิเลสตัณหาผลักดันจิตไปทางไหน วิญญาณที่เป็นอาการของจิตก็ย่อมให้ความสนับสนุน เสริมในการทำงานของกิเลสตัณหาอวิชชาอย่างเต็มที่ ถึงวิญญาณยังไม่เป็นกิเลสตัณหา อวิชชาก็ตาม แต่ก็ให้ความสะดวก ให้ความสว่างในการทำงานของกิเลส ตัณหา อวิชชาทุกวิถีทางนั้นเอง

อย่าส่งวัตถุดิบเข้าไปให้สมุทัยได้ทำงาน

ขันธ์ห้าและอายตนะจึงเป็นทั้งเครื่องรับ เป็นทั้งเครื่องส่ง และเป็นที่อาศัยของกิเลส ตัณหา ได้เป็นอย่างดี กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ ที่มีกำลังก่อกวนให้จิตเกิดความเศร้าหมอง และเกิดความทุกข์ภายในจิต ก็เนื่องมาจากการไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงปล่อยให้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เข้ามาก่อกวนให้จิตเกิดความเศร้าหมอง และเกิดความลืมตัวได้ง่าย ทั้งจิตก็ยังไม่รู้โทษภัยในสิ่งเหล่านี้ จึงรับเอาโดยความโง่ของจิตเอง แต่เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดพิษร้ายขึ้นที่จิต ก็ไม่มีสติปัญญาที่จะแก้ไข จึงเกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ จนดิ้นรนเอาตัวรอดไม่ได้ ฉะนั้นนักปฏิบัติจงเป็นผู้มีปัญญาให้รอบคอบ รอบรู้ในสิ่งที่ควรหรือไม่ควร สิ่งที่ควรเลือกเฟ้นก็ต้องเลือก **สิ่งใดพิจารณาแล้วเห็นว่า จะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติ ก็ควรรับมาเพื่อเป็นอุบายปัญญา สิ่งใดเห็นว่าจะเป็นโทษ ไม่มีประโยชน์โดยประการทั้งปวง ก็ต้องปฏิเสธ รีบกำจัดให้หมดไปสิ้นไป** อย่าให้เข้ามาเกลือกกลั้วมั่วสุมในจิตได้เลย นี้คือผู้มีความฉลาดสามารถจะยืนอยู่ด้วยธรรมอย่างมีเหตุมีผล เป็นผู้ที่เลือกธรรมมาปฏิบัติเพื่อเป็นธรรม ดังคำว่าธรรมใดที่บุคคลเลือกเฟ้นแล้ว และปฏิบัติให้เป็นไปตามธรรมนั้น ก็ธรรมนั้นแล จะให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติตลอดไปอย่างต่อเนื่อง และจะถึงที่สุดของธรรมนั้นอย่างฉับไว **ตัวสมุทัยที่เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์นั้น ก็เพราะเราส่งเรื่องที่เป็นแนวทางของสมุทัย ผลที่ออกมาก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดไป และสังขารก็ได้ทำงานคือความปรุงแต่งได้เต็มที่เมื่อมีสมมุติมากเท่าไร สมุทัยคือตัณหา ก็เพิ่มทวีความอยากมากขึ้น** และความอยากที่เกิดจากตัณหา อาศัยสังขาร สมมติเป็นเจ้าของคดีแล้ว ย่อมทำให้จิตเกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์โดยถ่ายเดียว ดังความว่า **ความอยากไม่มีที่สิ้นสุดและแม่น้ำเสมอด้วยตัณหา**

ไม่มี ความอยากของตัณหาจึงเป็นของยืดยาว เมื่อจิตได้เข้าไปในวงล้อมของตัณหาแล้วก็ยากที่จะรอดพ้นไปได้ เว้นเสียแต่ผู้ที่มีสติปัญญาดีเท่านั้น

ผู้รู้เห็นโทษภัยจึงจะหนีจากโทษภัยไปได้

โทษภัยเป็นอุปสรรคแก่ชีวิตความเป็นอยู่ของเราทุกคน เมื่อเราไม่ต้องการทุกข์ เราก็อย่าสร้างเหตุแห่งความทุกข์ ถ้าเราสร้างเหตุแห่งความทุกข์ไว้แล้ว ผลคือความทุกข์ก็ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุนั้น ๆ ฉะนั้นนักปฏิบัติต้องมีปัญญา ความรอบรู้ ในสรรพสังขารที่เป็นสภาวทุกข์และเหตุที่ให้เกิดทุกข์ ข้อปฏิบัติที่เป็นไปในทางดับทุกข์ ให้มีปัญญารู้เห็นอย่างต่อเนื่องกัน ในระหว่างเหตุแห่งทุกข์และผลที่เป็นทุกข์อยู่เสมอ ถ้ามีปัญญารอบรู้อยู่อย่างนี้จิตก็จะไม่มีความยินดีในทุกข์ และไม่ยินดีที่จะก่อเหตุแห่งทุกข์ให้แก่ตัวเอง มีแต่จะหาวิธีหนีจากทุกข์โดยถ่ายเดียวเหมือนกับเรามองเห็นรอยเสือ ความรู้สึกว่ากลัวเสือก็จะเกิดขึ้นกับเราเอง เพราะรู้แล้วว่าเสือเป็นภัยแก่ชีวิต ถึงจะอยู่ก็มีความระวัง ถึงเดินต่อไปก็มีความรอบคอบ เมื่อหากไปพบเสือตัวจริงแล้ว เราจะอยู่หรือเราจะหนีก็ไม่ต้องถามใคร ๆ ทั้งสิ้น รับรองว่าผู้เห็นเสือตัวจริงนั้นแหละจะตัดสินใจเอง ว่าทำอย่างไรจึงจะพ้นไปจากอันตรายได้ด้วยความปลอดภัย ผู้นั้นก็จะตัดสินใจวิ่งหนีทันที ถึงจะมีขวากหนามต้นไม้เถาวัลย์มาขัดขวาง ก็ไม่ถือว่าเป็นอุปสรรค ข้อสำคัญคือวิ่งหนีไปให้ถึงสถานที่ปลอดภัยก็แล้วกันฉันใด ในขณะนี้เรากำลังเดินอยู่ในท่ามกลางแห่งความทุกข์ ถ้าเราไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องเราก็มองไม่เห็นช่องทางที่จะหนีออกจากทุกข์ไปได้ ถึงจะมีความทุกข์อยู่ภายในจิต ก็ไม่มีอุบายปัญญาที่จะแก้ไข จึงยอมตายอยู่ในกองทุกข์แบบสิ้นท่า ฉะนั้นเราอย่าเป็นผู้ประมาทอย่าวิสาสะกับตัณหาจนลืมตัว และอย่ามั่วสุมอยู่ในความอยาก ขึ้นชื่อว่ากิเลสตัณหาแล้วไม่ควรไว้ใจทั้งสิ้น ฉะนั้นจงเป็นผู้มีสติปัญญาคอยระวังอยู่เสมอ แม้การกระทำทางกาย และพูดด้วยวาจา หรือความนึกคิดทางใจ ก็ให้มีสติปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ และมีสติปัญญาคอยยับยั้ง ถึงจะมีกิเลสตัณหามาผลักดันให้จิตเกิดความยินดีในกามคุณอยู่บ้างก็ต้องมีความอดทน มีปัญญารอบรู้ รู้รอบ และฝืนใจให้ออกห่างอย่างเต็มที่ แม้ชีวิตจะขาดใจไปในขณะนั้นก็พร้อมที่จะเสียสละ และตั้งใจพิจารณาด้วย

ปัญญา หาอุบายวิธีที่ทำให้เห็นโทษภัย ให้เห็นในความเป็นทุกข์ความไม่เที่ยง และปฏิเสธความเป็นตัวตนอยู่ตลอดเวลาฉันนั้น

กิเลสตัณหารุก สติปัญญาก็ต้องบุกเต็มที่

กิเลสตัณหาไม่ถอยทัพ สติปัญญาก็ไม่ยอมถอนตัว **จงทำความเข้าใจว่ากิเลสตัณหามาก่อกวนจิตได้ เราก็ต้องใช้สติปัญญาเข้าผลักดันลบล้างอยู่ตลอดเวลา** เหมือนกับเรารู้ตัวว่าขณะนี้กระแสน้ำกำลังพัดให้เราตกไปในที่ต่ำ เราก็ต้องรู้ตัวว่าจะเป็นภัยแก่ชีวิต เราก็ต้องตัดสินใจใช้กำลังอย่างเต็มความสามารถ ผลักดันกระแสน้ำอย่างสุดเหวี่ยงเพื่อจะขึ้นฝั่งให้มีความปลอดภัยนี้ฉันใด **เมื่อมารู้ตัวว่าเรากำลังตกอยู่ในกระแสของกิเลสแล้ว เราจะไม่ยอมให้คลื่นกระแสของกิเลสพัดเราให้ตกไปที่ต่ำได้ เราต้องใช้กำลังศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เต็มความสามารถ ทวนกระแสของกิเลสตัณหาให้ผ่านพ้นไป ถ้าจิตรู้เห็นโทษภัยในการลอยตามกระแสของโลกแล้ว ผู้นั้นก็จะต้องตัดสินใจข้ามกระแสของโลกไปได้เองฉันนั้น** ถ้าหากจะปล่อยไปตามยถากรรม ปล่อยใจไปตามความอยากแล้ว ความสิ้นสุดของความอยากไม่มีที่กำหนด จึงเรียกว่า ความอยากไม่พอแก่ตัณหา เวลาไม่พอแก่ความต้องการ ฉะนั้นเราเป็นนักปฏิบัติ อย่าปล่อยให้กิเลสชักลากให้จิตตกไปในที่ต่ำ พยายามฝืนความอยากด้วยสติปัญญาอยู่เสมอ **นักปฏิบัติที่แท้จริงแล้วต้องให้รู้จักกาลเวลาของตนว่า วัน เดือน ปี ผ่านไป ชีวิตเราก็ย่อมผ่านไปด้วย ความดีที่เราจะพึงได้รับ กับความชั่วที่เรากระทำอยู่ในปัจจุบันนี้ ทางไหนจะมีกำลังมากกว่ากัน** ฉะนั้นนักปฏิบัติ จงมีความรอบคอบและรอบรู้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ภายในตัวเองอยู่เสมอ มิใช่จะปล่อยให้กิเลสตัณหาเข้าย่ำยีหัวใจให้ล้มละลายดังที่เคยเป็นมา เราต้องฝึกสติปัญญาไว้ให้พร้อม เพื่อจะเผชิญต่อกิเลสตัณหาให้ได้อยู่ตลอดเวลา และให้เข้าใจเสียว่า **กิเลสตัณหาที่เข้ามาทำลายหัวใจเราในขณะนี้มีกาลเวลาหรือไม่** ไม่มีกาลเวลาเลย ย่อมเกิดขึ้นที่ใจเราได้ทั้งเวลาเผลอตัว และไม่เผลอตัว ทำให้ใจเราเศร้าหมองขุ่นมัวทั้งที่รู้ ๆ อยู่นั่นเอง ถ้าเป็นในลักษณะนี้ ทำไมเราจึงมีสติปัญญากำจัดปัดเป่าให้หมดไปสิ้นไปจากใจเล่า หรือจะนั่งคอยนอนคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นเอง

จึงจะต่อสู้กับกิเลสตัณหาอย่างนั้นหรือ ถ้าอย่างนั้น ก็จะเป็นผู้แพ้แก่กิเลสตัณหาตลอดไป ไม่มีชาติภพใดจะสิ้นสุดลงได้เลย

ฝึกซ้อมให้คล่องตัวก่อนขึ้นชิงตำแหน่ง

การฝึกตัว คือผู้ตั้งความหวังแห่งชัยชนะ เช่นกีฬาทางโลกทุกประเภท เขาย่อมมีการฝึกซ้อมอยู่เสมอมั่นใจในตัวเองเต็มที่ มีความตั้งใจจริงต่อหน้าที่ของตนอย่างเต็มความสามารถ เช่นนักมวยจะชิงตำแหน่งได้แชมป์มาครอง เขาก็ต้องฝึกตัวทุก ๆ ด้าน จนมีความชำนาญในทุกด้าน และมีความฉลาดอยู่ในตัวอย่างพร้อมมูล มีทั้งชกมีทั้งหลบ และมองหาเป้าที่จะน็อคคู่ต่อสู้อยู่ตลอดเวลา เมื่อได้จังหวะก็ปล่อยหมัดทันทีนี้ฉันใด **นักปฏิบัติก็ต้องฝึกหัดสติปัญญาให้คล่องตัว จนจิตเกิดมีความฉลาด เหนืออำนาจของกิเลสตัณหาในทุก ๆ ด้าน และรู้เห็นเท่าทันในเหตุการณ์ของกิเลสตัณหาทุกวิถีทางฉันนั้น** ว่ากิเลสตัณหาเกิดขึ้นจากเหตุอันนี้ และมีผลให้จิตได้รับเป็นอย่างนี้ ว่ามีโทษอย่างนี้ มีภัยอย่างนี้ และมีทุกข์ให้เราได้รับเป็นอย่างนี้ เราก็ต้องเป็นผู้มีสติปัญญาสอดส่อง มองหาหลักความจริงในสัจธรรม มาเป็นเครื่องตัดสิน และยืนยันในสภาวธรรมที่เป็นจริง เพราะสภาวธรรมที่เป็นจริงมีอยู่ในโลกนี้มาแต่กาลไหน ๆ แต่กิเลสตัณหาชอบปกปิดความจริงเหล่านี้ไว้ไม่ให้จิตรู้ จึงหาวิธีบ่ายเบี่ยง พาให้จิตหลีกเลี่ยงอยู่เสมอมา นับแต่อดีตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ทั้ง ๆ ที่เรารู้อยู่ว่าสิ่งนี้เป็นโทษ สิ่งนี้เป็นทุกข์ แต่กิเลสก็ยังมีเล่ห์เหลี่ยมชักจูงจิตให้ทำในสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างเปิดเผยบ้าง และพาให้จิตทำในที่ลับบ้าง ขึ้นชื่อว่ากิเลสตัณหาแล้วย่อมไม่มีความละอายต่อบาปกรรมทำชั่วอะไรเลย จะว่าความฉลาดของกิเลสตัณหา ก็จะนับได้ว่าเป็นหนึ่งในสามภพก็ว่าได้เพราะ **จิตที่ตกค้างอยู่ในวัฏสงสารในปัจจุบันนี้ทั้งหมด ย่อมเสียโง่ให้กิเลสตัณหา เป็นขี้ข้ารับผลที่เป็นเศษเดนของกิเลสตัณหาโดยไม่รู้ตัว** (เว้นเสียแต่พระอริยเจ้าเท่านั้น) แต่บัดนี้เรารู้ตัวหรือยัง เราพร้อมหรือยัง หรือจะให้กิเลสตัณหาน็อคให้นับพันนับหมื่น อยู่ในกลางเวทีโลกอยู่อย่างนี้หรือ (ส่วนพระอริยเจ้าในครั้งแรกท่านก็ถูกกิเลสน็อคมาแล้วอย่างโชกโชน แต่ต่อมาท่านรู้ตัวจึงใช้สติปัญญาศรัทธา

ความเพียรพร้อมด้วยความไม่ประมาท ฟาดฟันจนกิเลสตัณหาน้อยใหญ่สูญพันธุ์ไปได้อย่างง่ายดาย)

วัตถุทั้งหลายเพียงให้ความสะดวกแก่ชีวิตประจำวันเท่านั้น

สำหรับฆราวาส ถึงแม้ว่าจะมีวัตถุที่อำนวยความสะดวกสบายก็ตาม ถ้าเป็นนักปฏิบัติที่แท้จริงแล้ว จะไม่ติดไม่ข้องอยู่กับสิ่งนี้เลย นี้คือผู้มีปัญญา จิตมีความฉลาด รอบรู้ในวัตถุทั้งหลายว่า นี้เพียงเป็นวัตถุเป็นปัจจัยที่อาศัยประจำวัน และมีปัญญาหยั่งรู้ว่า **วัตถุธาตุนั้นเป็นของประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ ถึงจะถือเป็นกรรมสิทธิ์ได้ ก็เพียงถือได้ตามกฎหมาย และถือได้เท่าที่เรามีชีวิตอยู่เท่านั้น** แต่เมื่อจิตออกจากธาตุขันธ์ไปแล้ววัตถุธาตุเหล่านั้นก็หมดความหมายในตัวเราทันที ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ยึดครองถือเป็นกรรมสิทธิ์ในวัตถุธาตุนั้นต่อไป ถึงจะยึดครองวัตถุธาตุนั้นต่อไป ไม่กี่เดือนกี่ปีก็จะตายจากสมบัตินั้นไป ไม่มีการจบสิ้น แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ยึดถือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของของเราอย่างฝังใจ เมื่อตายไปก็ปล่อยทิ้งทั้งหมด ไม่มีใครจะเอาวัตถุธาตุ ติดตัวไปได้เลยแม้แต่นิดเดียว คำพูดที่ว่าเป็นของเราก็กลายเป็นโมฆะไปทันที

เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องมีสติปัญญาฝึกหัดให้จิตมีความรู้สึก ให้สำนึกอยู่ในใจอยู่บ่อย ๆ ถึงจะมีวัตถุสมบัติมากน้อย ก็ต้องสำนึก ให้จิตเกิดความรู้สึกตามปัญญาอยู่เสมอ นี้คืออุบายการวางพื้นฐานในเบื้องต้น **เมื่อจิตรู้เห็นจริงว่า วัตถุธาตุและทรัพย์สมบัติทั้งหลายเป็นเพียงปัจจัยอาศัยประจำวันอย่างมั่นใจแล้ว การยึดถือภายในจิตที่มีในวัตถุสมบัติ ก็จะเริ่มถอนตัวไม่ยึดมั่นถือมั่นดังที่เคยเป็นมา ความโลภ ความเข้าใจผิดภายในจิต ก็จะค่อยหมดไป** นี้เป็นอุบายละความโลภภายในจิต ต้องละด้วยวิธีนี้ ต้องมีสติปัญญาสอนจิตให้รู้เห็นความจริง เมื่อจิตรู้เห็นความจริงแล้ว ก็จิตนั้นแหละจะเป็นผู้ละความโลภเสียเอง เมื่อนักภาวนาพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อย ๆ จิตก็จะค่อย ๆ ถอนตัวจากความอยากคือตัณหาออกไปได้ เมื่อจิตมีความอยากน้อย ความโลภก็อ่อนกำลังลงพร้อมกัน เพราะความโลภเป็นผลต่อเนื่องมาจากตัณหา ฉะนั้นจงพยายามตัดต้นไฟเสียแต่ต้นมือและดับไฟพร้อมทั้งเชื้อของไฟให้ถูกกับจุด จึงเรียกว่า เป็นนักปฏิบัติที่ฉลาด จึงจะตัดกระแสของกิเลสตัณหาให้ขาดออกไปจากจิตได้

ไฟเกิดขึ้นในที่ใดต้องดับไฟในที่นั้น

คำว่าไฟนั้น หมายเอาเฉพาะไฟภายใน ที่พระพุทธเจ้าได้เปรียบเทียบไว้มีอุบายหลายประเภทเช่น ราคัคคิ ไฟคือราคะ โทสัคคิ ไฟคือโทสะ โมหัคคิ ไฟคือความหลง **ไฟภายในแต่ละประเภท ก็ย่อมมีน้ำภายในเพื่อเป็นเครื่องดับอย่างพร้อมมูล น้ำที่จะเอามาดับไฟนั้น นักปฏิบัติก็ต้องแสวงหาเอง หรือว่าสร้างขึ้นเอง และให้เป็นน้ำของตัวเองโดยเฉพาะ มิใช่จะไปขอจากคนนั้น ยืมจากคนนี้ เหมือนกับน้ำภายนอก** ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ เราก็ไม่ได้ไปขอไปยืมใคร ๆ มาทั้งสิ้น จึงเหมือนกันกับเหล็ก และสนิมของเหล็กที่เกิดขึ้นในตัวเหล็กเอง สนิมของเหล็กก็ย่อมกลบเนื้อเหล็กไปในตัว ดังคำว่า สนิมกลมกลืนเหล็กได้ฉันใด กิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ก็กลมกลืนจิตไว้ฉันนั้น ฉะนั้นไฟภายในย่อมมีอยู่เฉพาะจิตของใครของเราจะชะล้างให้กันไม่ได้ นักปฏิบัติต้องพึ่งตัวเอง **ดังคำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นจะมาชำระชะล้างกิเลส ตัณหา อวิชชา ให้หมดไปจากจิตเราไม่ได้** จึงเป็นลักษณะว่าตัวใครตัวเรา ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **เราตถาคตเพียงเป็นผู้บอกให้เท่านั้น ก็ท่านทั้งหลายนั้นแล จะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติกำจัดทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์ให้หมดสิ้นไปเอง** อุบายแนวทางปฏิบัติพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วอย่างสมบูรณ์ แต่เราจะนำมาใช้ให้ถูกกับจุด ให้ถูกต้องตามความเป็นจริงได้หรือไม่ เหมือนกับเราเป็นไข้ เราจะจัดยาประเภทไหนมารักษาตัวเองก็ต้องรู้จักโรคของตัวเองว่าเป็นโรคอะไร ควรจะใช้ยาขนานไหนประเภทใดมารักษา ถ้าเป็นโรคอีกอย่างหนึ่ง แล้วไปใช้ยาอีกประเภทหนึ่ง โรคก็จะไม่หายจากตัวเราไปได้เลยนี้ฉันใด นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นนักสังเกตภายในจิตตัวเองให้รอบคอบ และรอบรู้ศัตรูของจิตอยู่เสมอ เพื่อเราจะได้หาอุบายทำลายศัตรูด้วยปัญญา ให้ถูกกับจุดนั้น ๆ เพราะ **อุบายเครื่องทำลายกิเลสตัณหา ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มีจำนวนมาก แต่ละอุบายก็เป็นเครื่องทำลายกิเลสทั้งสิ้น แต่เราจะมีสติปัญญาและความฉลาด จัดสรรเอาอุบายนั้น ๆ มาทำลายกิเลสตัวเองให้ถูกกับจุดหรือไม่** เพราะความหลบตัวของกิเลสมีความฉับไว ไหวตัวได้อย่างรวดเร็ว

อย่าตกหลุมพรางของกิเลสตัณหา

คำว่าหลุมพรางนั้น คือความหลอกลวงของกิเลส ที่ใช้นโยบายหลอกจิต ทำให้จิตหลงเชื่อตามมายาสาไถยอันแยบยล เพราะกิเลสหลอกจิตด้วยอุบายต่าง ๆ นี้เองจิตจึงหลงเชื่อ อุบายที่เอามาหลอกจิตนั้น กิเลสจึงได้เลือกคัดจัดสรร หาเอาสิ่งที่จิตชอบใจมาเป็นชนวน เพื่อให้จิตได้ไปตามแผน ที่กิเลสตัณหาได้วางไว้ อาศัยสมมุติและสังขารเป็นเครื่องมือ สังขารภายในคือจิตสังขาร สังขารภายนอกคือรูปสังขาร สังขารภายในก็ต้องอาศัยสมมุติภายนอกมาประสานกัน ขยายมโนภาพไปตามสมมุตินั้น ๆ ออกไปให้วิจิตรพิสดาร ให้เกิดเป็นวิมานในอากาศ วาดมโนภาพเหมือนกับความฝัน เหมือนกับว่าจะเป็นความจริง จนจิตเกิดความหลงใหลใฝ่ฝัน เช่นลาภคือความร่ำรวย ก็ยังเข้าใจว่าจะถูกหวยแต่ละงวด ครั้งละหลายล้าน จึงได้ทุ่มเทซื้อกัน คิดว่าจะได้ตามความปรุงแต่งของกิเลส แม้ฝันเล็กฝันน้อยก็ตีเป็นเลขเป็นหวยไป หรือได้ยินข่าวว่าอาจารย์ดังอยู่ที่ไหน จะอยู่ไกลไปลำบากสักเท่าไรไม่สำคัญต้องตามให้ถึงที่ นี้คือกิเลสหลอกจิต มิหนำซ้ำพระเกิดความรำคาญก็บอกส่งเดชไป กิเลสเข้าใจว่าจริง ก็ทุ่มเทเต็มที่ นี้ ก็คือหลุมพรางของกิเลสตัณหา เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขในโลกีย์ที่มีในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส ก็เข้าใจว่าจะมีความสุขแต่อย่างเดียว จิตจึงจมดิ่งปักลงไปจนถอนตัวไม่ขึ้น และไม่มีสติปัญญาพิจารณาดูมุมกลับบ้างเลย จิตจึงไม่รู้ไม่เข้าใจว่า ความสุขในกามคุณนี้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ จิตจึงได้ตกหลุมพรางของกิเลสตัณหาตลอดมาจนถึงปัจจุบัน ถ้านักภาวนาจะปล่อยจิตให้หลงระเริงในกามคุณดังความเป็นอยู่ในขณะนี้ จิตก็จะถูกกิเลสตัณหาหลอกให้ตกหลุมพรางต่อไปในอนาคต จะเกิดอีกในโลกนี้กี่ชาติกี่ภพ ก็จะตกหลุมพรางของกิเลสอยู่ตลอดไปไม่มีที่สิ้นสุด นี้ก็เพราะจิตขาดความรอบคอบจิตไม่มีปัญญา จิตไม่มีความฉลาด จึงได้พลาดท่าให้กิเลสตัณหา อย่างไม่มีประตูที่จะแก้ไข ทั้งจำเป็นและทั้งจำใจอดทนต่อความทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น นี้ก็คือผลแห่งความสุขของกามคุณ ที่จิตมีความเข้าใจว่าเป็นความสุขดังคำว่า ถ้าต้องการในความสุขจะพบทุกข์ที่ตอนปลาย ถ้าจิตชอบความสบายจะพบร้ายตอนปลายมือ

พาลภายนอก พาลภายใน

พาลภายนอกนั้นเป็นของหยาบ ย่อมรู้จักได้ง่าย เพราะการแสดงออกมาทางกายและวาจา ย่อมบ่งชัดและบอกในตัวเขาแล้วว่าเป็นคนพาลสันดานชั่ว ถ้าหากเราไปมั่วสุมกับคนประเภทนี้บ่อย ๆ ก็จะพลอยให้เราเปลี่ยนนิสัยไปได้ และเสื่อมเสียในตัวเองและวงศ์ตระกูล ขาดความเคารพเชื่อถือของคนทั่วไป ฉะนั้นจึงให้หลีกห่างจากคนประเภทนี้ ดังคำว่า ห่างรถ ช้าง ม้า พอประมาณ ห่างจากคนพาลเหลือที่จะคณนา นี้เพียงพาลภายนอกก็ย่อมทำให้เราเกิดความเห็นผิดคิดทำชั่วไปได้

ส่วนพาลภายในคือ กิเลสตัณหา มานะทิฏฐิ อวิชชา นี้ถือว่าเป็นจอมพาลเป็นอันดับโลก สามารถที่จะเข้าประกบจิตของมวลมนุษย์และสัตว์ดิรัจ-ฉานทุกประเภทเข้ามาเป็นสมาชิก เป็นบริวาร และเป็นทาสที่คอยรับทุกข์โดยไม่รู้ตัว ถึงจะได้รับทุกข์ทั้งวัน คืน ก็ไม่ตื่นตัวว่าทุกข์นี้เกิดขึ้นด้วยเหตุอันใด สิ่งใดเป็นปัจจัยพาให้เกิดทุกข์นี้มีเคล็ดลับอยู่นิดเดียว เหมือนกับขนตาที่อยู่ใกล้ตา ก็ไม่มองเห็นขนตาได้ นี้ปัจจัยที่ทำให้จิตได้รับทุกข์อยู่ในปัจจุบันนี้ มีปัจจัยมาจากความอยากเป็นเหตุสำคัญ ถ้าความอยากได้ตั้งหลักไว้แล้ว อุปาทานการยึดถือก็เข้าประกบจิตไว้อีกชั้นหนึ่ง จิตจึงเข้าใจผิดว่า ความรัก ความใคร่ ความยินดีพอใจในกามคุณเป็นความสุข จิตจึงหลงเล่ห์กล จึงได้พลอยตามว่าเป็นของดี ในที่สุดจิตก็ได้รับผลคือ ความทุกข์ ความเดือดร้อน ดิ้นรน ร้องไห้ ฆ่ากัน ตีกัน ร้อนระอุอยู่ในโลกนี้ ก็สาเหตุมาจากพาลภายใน คือ ความอยากในกามคุณนั้นเอง เรื่องกามคุณคือรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส นี้ย่อมมีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ ฉะนั้นพาลภายในคือกิเลสตัณหา จึงมาอาศัยกามคุณนี้เป็นอุปกรณ์ในการปรุงแต่งและสมมุติในกามคุณให้ผิดไปจากความเป็นจริง มีการเสริมแต่งสมมุติในกามคุณเพื่อลวงจิตให้มีความเข้าใจผิดอยู่ตลอดเวลา จิตที่ไม่มีปัญญาไม่มีความฉลาด ก็ย่อมหลงตาม เพราะความไม่รู้ตามหลักความจริง ฉะนั้นนักภาวนาปฏิบัติควรสำนึกตัวว่า เราได้ถูกพาลภายในคือกิเลสตัณหา ชักลากเราไปในธรรมฝ่ายต่ำ ทำให้จิตได้รับความทุกข์ จะหาความสุขที่แท้จริงไม่พบตลอดไป ถ้าจิตมีความสำนึกได้เช่นนี้ ต้องตัดความสัม-พันธ์กับพาลภายในนี้เสีย

จงสร้างบัณฑิตภายในให้เกิดขึ้นที่จิต

จิตไม่มีบัณฑิตที่จะอบรมสั่งสอนในทางที่ถูกต้อง จึงไม่รู้ในสัจธรรมที่เป็นจริง ถึงจะมีความรู้จดจำตามสัญญามา ก็ยังไม่ชื่อว่าเป็นบัณฑิตภายในได้ แต่ก็ต้องอาศัยสัญญาความจำมานี้เองเป็นเหตุ เช่นจำความทุกข์ จำความไม่เที่ยง และจำในสภาพในสิ่งที่ไม่มีอะไรเป็นของของตน มาคิดค้นแยกแยะด้วยการพิจารณาว่า สภาวะทั้งหมดนี้มีสภาพความเป็นจริงอย่างนี้ เราเป็นนักปฏิบัติ ถ้ามีปัญญาฝึกหัดจิตได้แล้วก็จะเป็นจิตที่มีคุณค่า เป็นจิตที่มีคุณค่า เป็นจิตที่มั่นคง หนักแน่น เป็นจิตที่มีเหตุมีผล มีความฉลาด เป็นจิตที่ควรแก่ธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน ฉะนั้น **การใช้ปัญญาฝึกจิต ก็เพื่อให้จิตมีความรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลาย ตามสภาพความเป็นจริงในสัจธรรมนั้น ๆ** เช่น วิชาทางโลก ถ้าผู้มีความรู้ในหลักการและวิธีการได้ดีแล้วจะทำงานประเภทใด งานนั้นย่อมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และมีคุณภาพที่แน่นอน จึงเป็นสถาปนิกและเป็นวิศวกรที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้คำนวณตามหลักการและวิชาการได้อย่างถูกต้อง และรู้จักการแก้ไขในสิ่งที่ผิด ให้เป็นสิ่งที่ถูกต้องได้อย่างฉับไวนี้ฉันใด จิตเมื่อมีปัญญา ย่อมเข้าใจในการแก้ปัญหาภายในจิตได้ฉันนั้น เพราะปัญหาของจิตย่อมมีสลับซับซ้อนกันอยู่มาก จึงยากสำหรับผู้ไม่มีสติปัญญาจะรู้เห็นได้ แต่ก็ไม่เป็นของเหลือวิสัยสำหรับผู้มีสติปัญญาที่ดี จึงมีความรู้เห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในสัจธรรมอย่างถูกต้อง จึงเป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือความเห็นชอบ การดำริใคร่ครวญด้วยปัญญาก็เป็นธรรม ถึงจะคิดคาดหมายไปในสัจธรรมใด ๆ ก็เป็นธรรมนี้ ก็เพราะจิตเป็นธรรมนั้นเอง ฉะนั้นนักปฏิบัติ **จงสร้างบัณฑิตภายในคือสติปัญญา ให้เกิดขึ้นภายในจิต เพื่อจะได้แก้ปัญหาภายในจิตเอง เมื่อจิตมีความเห็นผิดก็จะรู้เท่าทัน และแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้หมดไปโดยเร็ว ไม่ยอมให้ปัญหาต่าง ๆ มาหมักดอง ให้จิตได้เกิดความเศร้าหมองขุ่นมัว และทำให้เกิดเป็นพิษภายในจิตได้ ไม่ปล่อยให้ข้ามวัน ข้ามคืน ให้ปัญหาของกิเลสทั้งหลายมารวมตัวกันได้**

ตัดกำลังข้าศึกอยู่เสมอ

คำว่าข้าศึกนั้นหมายถึงข้าศึกภายในคือกิเลสตัณหาเหมือนกับว่าในขณะนี้ จิตเราย่อมตกอยู่ในวงล้อมของข้าศึกรอบด้าน กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ย่อมแผ่อำนาจปกคลุมจิตอยู่ตลอดเวลา ถึงว่ากิเลสตัณหาได้ปกครองจิตมาแล้วหลายภพหลายชาตินับกัปนับกัลป์ไม่ได้ก็ตาม แต่บัดนี้เราจะไม่ยอมอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหาตัวใดทั้งสิ้น นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมพร้อมอยู่เสมอ และ **มีทางเดียวเท่านั้นที่จะเอาชนะต่อข้าศึกไปได้ นั้นคือมรรคแปด มีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป นี้เป็นแม่ทัพอย่างสำคัญ ส่วนมรรคข้ออื่น เช่น สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ กำลังของมรรคทั้งหมดนี้ ย่อมมารวมเป็นกำลังอยู่ในสัมมาทิฏฐิทั้งหมด เรียกว่า ปัญญาที่เห็นชอบ ถ้ามีปัญญาเห็นชอบอย่างเดียวเท่านั้น ความเห็นชอบในมรรคข้ออื่นก็เป็นของที่ชอบธรรมไปทั้งหมด** จะดำริพิจารณาในสัจธรรมใด ๆ ก็ชอบด้วยกันทั้งนั้น การใช้วาจาก็ชอบธรรม การงานที่จะต้องทำก็ให้เป็นงานที่ชอบธรรม สิ่งที่จะนำมาเลี้ยงชีวิตประจำวันก็ให้เป็นของชอบธรรม เพียงเท่านี้ก็สามารถตัดกำลังของข้าศึกส่วนย่อย ๆ หยาบ ๆ ไปได้ ถ้าจะเพิ่มกำลังความเพียร กำลังของสติ กำลังของสมาธิ เสริมเข้าไปก็ยิ่งทำให้กิเลสตัณหามีกำลังน้อยลง นี้ก็เพราะมีปัญญา ความเห็นชอบในเบื้องต้นเป็นแม่ทัพที่สำคัญคือฉลาดในการวางแผนงานทุกประเภท **แม้ศีล ก็ต้องมีปัญญาเป็นเครื่องรักษา คือ ฉลาดในการพูด ฉลาดในการทำ ศีลนั้นจึงจะสมบูรณ์ได้ ถ้าไม่มีปัญญา คือ ความฉลาด ศีลก็ตั้งอยู่ไม่ได้ แม้การทำสมาธิก็เช่นกัน ถ้าขาดปัญญาคือความฉลาด คือความเห็นที่ชอบธรรมแล้ว การทำสมาธิย่อมผิดพลาดได้ง่าย จะกลายเป็นโมหสมาธิ หรือเป็นมิจฉาสมาธิไปโดยไม่รู้ตัว** เพราะการทำสมาธิ ถ้าไม่มีปัญญาเป็นพี่เลี้ยงแล้ว ย่อมทำให้จิตมีความเห็นผิดได้ง่าย และจะให้เป็นไปในองค์มรรคไม่ถูกต้องเลย ดังได้ยินข่าวอยู่บ่อย ๆ ว่า นักภาวนาเป็นบ้า นั้นก็คือการทำสมาธิไม่ถูกหลัก ไม่มีปัญญาความฉลาดเป็นเครื่องหนุน จึงได้กลายเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสัญญาวิปลาส เป็นวิปัสสนูปกิเลส โดยไม่รู้ตัว นี้ก็เพราะขาดปัญญาความรู้รอบ คือไม่ฉลาดในการทำสมาธินั้นเอง

จงระบายอารมณ์ที่ตกค้างด้วยปัญญา

การพิจารณาด้วยปัญญานี้ คือการคลี่คลายระบายอารมณ์ของจิต ที่มีความเห็นผิดจากการผลักดันของกิเลสตัณหา เป็นความเห็นที่สวนทางกับองค์มรรคอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับว่ากิเลสตัณหาอวิชชาล้างสมองของจิตได้แล้ว จึงเกิดความเคยชินในความเข้าใจเดิมว่า จิตต้องการในกามคุณนั้นถูกต้องแล้ว ถือว่าเป็นแนวทางที่ถูก ควรสะสมไว้ และแสวงหามาให้ถูกตามความอยาก ฉะนั้นจิตเราจึงไม่มีอิสรภาพเสรี ไม่มีทางที่จะหลบตัวและไม่มีข้อต่อรอง เพราะกิเลสประกบตัวอยู่ตลอดเวลา กิเลสตัณหาพาไปไหนก็พอใจยินดีที่จะไป จะเป็นซ่องน้อย ซ่องใหญ่ โรงคลับ โรงยา สุรานารี นอกบ้านหลังบ้านไม่สำคัญ ขอให้ชอบใจอย่างเดียวก็พอ ถึงผลจะเป็นทุกข์ขนาดไหนก็ยอมรับโดยไม่มีทางหลีกตัว เพราะไม่มีทางอื่นให้ได้เลือก จิตไม่มีวิชาอื่นมาเปรียบเทียบว่า ความเข้าใจในปัจจุบันนี้ผิดหรือถูก และไม่มีอุบายใดที่จะนำมาแก้ไขตัวเองบ้างเลย เข้าใจว่าคนส่วนใหญ่เขาก็อยู่กันด้วยวิธีอย่างนี้ ทำกันอย่างนี้ ฉะนั้นจิตจึงไม่ยอมถอนตัว เพราะนิสัยของจิตเคยติดอยู่กับประเพณีของโลกนี้มานาน

บัดนี้เราเป็นนักปฏิบัติ จงมาเปลี่ยนทัศนะให้จิตเสียใหม่ เพื่อให้จิตได้มีการต่อรองว่า ความเป็นอยู่ตามประเพณีของโลกเป็นอย่างไร การพิจารณาด้วยปัญญานี้ให้รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะความเป็นอยู่ของโลกว่า มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป เป็นไตรลักษณ์ คือความเป็นอยู่ด้วยการอดทน และแปรสภาพไปไม่คงที่ และไม่มีอะไรเป็นของของเรา ให้จิตได้มีการศึกษา ใช้ความคิด ใช้สติปัญญา พิจารณาสัจธรรมที่มีอยู่ประจำโลก ให้จิตได้รู้เห็นเป็นสภาพความจริงอย่างนี้ ๆ เมื่อจิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสัจธรรมแล้ว ความเข้าใจผิดของจิตที่มีอยู่เดิมว่า ความรักความใคร่ในกามคุณที่เข้าใจว่าเป็นสุขนั้น ที่จริงย่อมให้ผลเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา และไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน และไม่มีสิ่งใดเป็นเรา และเป็นของของเราแม้แต่นิดเดียว เพราะทุกสิ่งเป็นเพียงอาศัย ในชั่วขณะที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น **เมื่อจิตรู้เห็นตามความจริงด้วยปัญญาอย่างนี้ จิตก็จะเริ่มถอนตัวออกจากความยึดถือในสิ่งนั้น ๆ ทันที ถึงจิต**

จะมีอารมณ์ที่ตกค้างอยู่ในกามคุณประเภทใด ความฉลาดของจิต ความเฉียบแหลมของปัญญา ก็จะชำระให้หมดไปสิ้นไป จนกว่าอารมณ์ที่ตกค้างทั้งหลายจะหมดไปอย่างสิ้นเชิง

มีสติรู้การเกิดดับของอารมณ์ เป็นเพียงปลายเหตุเท่านั้น

ต้นเหตุที่จะให้เกิดอารมณ์นั้นเป็นฐานที่สำคัญ ถ้าหากฐานของอารมณ์นี้มีอยู่ตราบใด การเกิดดับของอารมณ์ก็มีอยู่ตราบนั้น และไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เหมือนกับการดูคลื่นในมหาสมุทรทะเลหลวง เมื่อคลื่นนี้ตีขึ้นฝั่งแล้วหายไป แล้วคลื่นใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน จะเป็นคลื่นใหญ่คลื่นเล็กนั้น มันขึ้นอยู่กับเหตุคือลม ถ้าลมแรงคลื่นก็มาแรง ถ้าลมน้อยคลื่นก็น้อยนี้ฉันใด อารมณ์ที่เกิดดับก็ต้องมีเหตุเป็นแดนเกิด เป็นปัจจัยต่อเชื่อมกันอยู่เสมอฉันนั้น จึงเรียกว่าสันตติ คือความต่อเนื่องกันในระหว่างเหตุกับผล นักปฏิบัติผู้ที่มีความตั้งใจจริง ต้องรู้จักอารมณ์และเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ เพราะเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นมีมาก นี้ก็เพราะตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปสัมผัสในสิ่งต่าง ๆ ทั่วไป จึงได้เกิดพลังเสริมให้อารมณ์เก่าที่มีอยู่ภายในจิต ที่เรียกว่าธรรมารมณ์ได้พุ่งออกไปสู่ภายนอกได้เต็มที่ นี้ก็เพราะเหตุภายในคือธรรมารมณ์ ที่หมักหมมฝังอยู่ที่จิตมาแล้วไม่รู้ว่ากี่ชาติกี่ภพ จึงเป็นอุปนิสัย เป็นเหตุเป็นปัจจัยภายใน เหตุปัจจัยภายในส่วนนี้รู้ได้ยาก เพราะอยู่ในส่วนลึกและละเอียดอ่อนมาก ถ้าหากสติปัญญาไม่มีความละเอียดเฉียบแหลมจริง ๆ แล้ว จะไม่สามารถที่จะรู้ได้เลย จึงเหมือนกับปลาที่อยู่ในทะเลลึก ถ้าไม่มีเครื่องมือที่จับปลาก็ยากที่จะจับตัวปลาได้ ถึงจะเห็นปลาโผล่หัวขึ้นบางครั้งบางคราวก็ไม่ทราบว่าปลาอะไร นี้ฉันใด เพียงมีสติระลึกรู้การเกิดดับของอารมณ์เพียงเท่านี้ จึงเป็นเพียงการทำในสมาธิเท่านั้น จะจับเหตุภายในนั้นไม่ได้เลยฉันนั้น สติปัญญาจึงเป็นข่ายอวนที่จะจับเหตุภายใน และทำลายเหตุภายในให้หมดไปจากจิต โดยการพิจารณาด้วยปัญญาให้จิตรู้เหตุของอารมณ์ การมีเพียงสติกำหนดรู้การเกิดดับของอารมณ์ หรือกำหนดสติรู้การเกิดดับของรูปนามก็ดี นี้เป็นเพียงรู้ปลายเหตุที่เป็น

ผลของเหตุเท่านั้น การละถอนปล่อยวางภายในจิตก็เป็นลักษณะเห็นการเกิดดับอย่างนี้ตลอดไป โดยจะให้จิตปล่อยวางเป็น สมุจเฉท นั้นยังไม่ได้ เพียงบรรเทาความทุกข์ความเดือดร้อนภายในจิตชั่วขณะเท่านั้น เมื่อเผลอสติเมื่อไรอารมณ์แห่งความรักความชอบความยินดีที่มีอยู่ในกามคุณก็เกิดขึ้นที่จิตอยู่เสมอไป

ปัญญาต้องฝึกจิตให้ตื่นตัวอยู่เสมอ

นักปฏิบัติต้องมีสติปัญญาฝึกจิตอยู่เสมอ เพราะจิตย่อมมีธรรมารมณ์ที่ละเอียด ที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตมานาน **การทำงานของกิเลสย่อมมีธรรมารมณ์ที่มีอยู่เดิม นี้เป็นเหตุ ที่จะดึงดูดธรรมารมณ์ให้เข้ามาเพิ่มเติม** เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจย่อมไปสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จึงเกิดเป็นธรรมารมณ์ขึ้นที่จิต เกิดความรู้สึกขึ้นเฉพาะจิตโดยตรง การสัมผัสมาในลักษณะใด อารมณ์ภายในจิตก็เป็นไปในลักษณะนั้น อิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ คือความสุข ความทุกข์ ที่มีอยู่ภายในจิต ก็เป็นผลเนื่องมาจากการสัมผัสของอายตนะนี้เอง ฉะนั้น **นักปฏิบัติต้องมีสติปัญญาสังเกตดูภายในจิตและอารมณ์ของจิต เพื่อจะได้แก้ไขอารมณ์ที่เป็นพิษให้หมดไป สิ้นไป** ด้วยสติปัญญาความสามารถของเราเอง มิใช่มีเพียงสติกำหนดรู้การเกิดดับของอารมณ์ที่เกิดดับตามรูป นามเท่านั้น เพราะอาการของ **จิตที่เกิดดับย่อมเป็นไปตามอารมณ์ ถ้าจิตมีความยินดีพอใจในอารมณ์ประเภทใด ก็อยากให้อารมณ์ประเภทนั้นมีอยู่ที่จิตตลอดไป** อนิจจัง ความเปลี่ยนไปในอารมณ์แต่ละประเภท หาอยู่คงที่ไม่ ย่อมมีการเกิดดับอยู่อย่างนี้ตลอดไป ถึงมีสติกำหนดรู้การเกิดดับของนามจิตก็สักว่ารู้เท่านั้น แต่การเกิดดับของนามจิตตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ การเกิดดับของนามจิตก็ต้องมีอยู่อย่างนี้ เพราะการเกิดดับของนามจิตไม่มีที่สิ้นสุด เพียงมีสติรู้การเกิดดับดังได้อธิบายมานี้ มิใช่เป็นการละถอนปล่อยวาง แก้ไขกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากจิตได้เลย เหมือนกับเงากับตัวบุคคล เมื่ออยู่ในที่ร่มก็เหมือนไม่มีเงา เมื่อออกไปสู่กลางแสงแดด เงานั้นก็จะปรากฏทันทีนี้ฉันใด **เมื่อมีสติกำหนดรู้การเกิดดับของนามจิตอยู่ จิตก็ย่อมตั้งมั่นในสมาธิเหมือนไม่มีกิเลสตัณหาอะไร**

เลย แต่เมื่อเผลอสติไปในขณะใด เงาของกิเลสตัณหาก็จะแฝงขึ้นที่จิตทันที ฉันนั้น เพราะการเกิดดับของนามจิตนี้ย่อมมีการเกิดดับมาแต่กาลไหน ๆ แม้ปัจจุบันนี้ก็มีการเกิดดับอยู่อย่างนี้ ตราบใดที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม การเกิดดับของนามจิตก็จะเป็นอยู่เหมือนปัจจุบันนี้ ฉะนั้น **นักปฏิบัติต้องฝึกจิตด้วยปัญญา เพื่อให้จิตได้ตื่นตัวอยู่เสมอ เพื่อให้จิตมีความรู้ความฉลาด แก้ไขสถานการณ์คือกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดสิ้นไป จากจิต เริ่มเสียแต่บัดนี้เป็นต้นไป**

สติปัญญาต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ

นักปฏิบัติที่แท้จริง **ต้องเป็นผู้ไม่ประมาท** ในตัวเอง เพราะความประมาทย่อมทำให้เราเสียเปรียบในทุก ๆ ด้าน และไม่มีกาลเวลาด้วย เช่น กิเลสตัณหาที่ทำให้จิตได้หวั่นไหวไปตามความอยากความรักความใคร่ ไม่เคยให้สัญญาณเราเลย ฉะนั้น **จงมีสติปัญญาที่เตรียมพร้อม เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทันท่วงที** และกำจัดศัตรูเหตุร้ายที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับไว เหมือนกับชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ที่เราหวงแหน ตำรวจ ทหาร ที่รักษาการภายใน และเป็นรั้วของชาติ ต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ เมื่อข้าศึกรุกเพื่อยึดพื้นที่ ตำรวจ ทหาร ก็จะตอบโต้ได้อย่างทันกาลนี้ฉันใด เราเป็นนักปฏิบัติต้องเตรียมพร้อมด้วยสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียรอยู่เสมอ และสังเกตดูเหตุการณ์ของกิเลสตัณหา ว่าจะเกิดขึ้นที่จิตโดยวิธีใด หรืออะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย สติปัญญาต้องรู้เท่าทันและกำจัดเหตุนั้น ๆ ให้ทันควันฉันนั้น ไม่ว่ากิเลสตัณหาจะแสดงมาท่าไหนในรูปใด สติปัญญาก็พร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาได้โดยเร็ว มิใช่จะปล่อยให้กิเลสตัณหาเล่นงานเราแต่ฝ่ายเดียวดังที่เคยเป็นมานี้ **เราเป็นนักภาวนาปฏิบัติ เพื่อกำจัดอาสวะให้หมดไป ต้องเป็นผู้เข้มแข็งหนักแน่นใฝ่ใจ ให้สมกับคำว่าเราเป็นนักปฏิบัติผู้กล้าหาญ พร้อมที่จะเสียสละชีวิตเพื่อธรรม** อย่าเป็นนักปฏิบัติกาฝากที่ผิวเผิน เอาบุญบารมีมาเป็นเครื่องอ้างว่าเป็นผู้บุญน้อย วาสนาไม่พอแก่มรรคผล ถ้าเป็นไปในลักษณะนี้ การปฏิบัติธรรมต้องย่อหย่อนไม่จริงจัง **ถ้าขาดความจริงใจไปเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ข้อวัตรปฏิบัติอย่างอื่นก็หมดคุณค่าสติปัญญาก็จะหมดกำลังลงทันที** ถึงจะมีการปฏิบัติอยู่บ้าง ก็เพียงเป็นกาฝาก

ไม่จริงจัง จะนั่งสมาธิก็หลับ ๆ ตื่น ๆ หรือนั่งเพียงเป็นพิธีเท่านั้น การพิจารณาด้วยปัญญาก็พิจารณาโดยขาดความตั้งใจ เหมือนกับนักชกที่ไม่เข้มแข็ง ไม่มีความสามารถในตัวเองพอถึงจะขึ้นเวทีก็มีหน้าที่เป็นหมูอย่างเดียวนี้ฉันใด นักปฏิบัติที่ขาดความจริงใจ ไม่มีความสามารถ ขาดสติปัญญา ถึงจะมีการภาวนาอยู่บ้าง ทุกครั้งก็มีแต่ล้มละลายฉันนั้น นี้ก็คือขาดความตั้งใจเป็นเหตุผลที่ได้รับก็คือความแพ้ต่อกิเลสตัณหา จะหาความเข้มแข็งตั้งใจจริงไม่มี ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การเอาชนะตนได้เป็นยอดแห่งความชนะทั้งปวง ฉะนั้นขอนักปฏิบัติทุกท่าน จงสร้างสติ สร้างปัญญา เพื่อรับมือกับกิเลสตัณหาอย่างเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ จึงจะนำชัยชนะมาสู่ตนเองได้

ต้องตั้งใจต่อหน้าที่ ต้องซื่อสัตย์แก่ตัวเอง

ความตั้งใจ ความซื่อสัตย์ จะเป็นที่พึ่งแก่ตัวเองได้จะเป็นงานทางโลกหรือทางธรรม ย่อมนำมาแห่งความสำเร็จ และเป็นประโยชน์แก่ตัวเองทั้งเป็นประโยชน์ส่วนรวม ได้เป็นอย่างดี ดังคำว่า ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม ย่อมนำมาซึ่งความเจริญ ถ้าทางโลกก็เป็นผู้จริงใจต่อหน้าที่การงาน และรับผิดชอบในการงานตั้งใจทำเพื่อให้งานนั้นลุล่วงไปด้วยดี ผู้ใดซื่อสัตว์ในทางโลกผู้นั้นย่อมรักษาผลประโยชน์ของชาติไว้ได้อย่างมั่นคง เป็นผู้ได้รับความเคารพเชื่อถือจากชุมชนและเป็นผู้ได้รับความไว้วางใจจากวงงานต่าง ๆ ทั่วไป งานของชาติก็จะลุล่วงไปอย่างเรียบร้อย เป็นธรรม และนำความเจริญมาสู่ประเทศชาติบ้านเมือง ทรัพยากรของชาติก็จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง แผ่นดินธรรม แผ่นดินทองจึงจะสมบูรณ์

ส่วนงานทางธรรมที่เป็นงานส่วนตัวย่อมเป็นงานที่ละเอียดอ่อน และเป็นงานที่จะถอนรากถอนโคนของกิเลสตัณหาอวิชชา เป็นงานที่จะยกฐานะของตนให้พ้นไปจากห้วงของวัฏฏะ เป็นงานที่ทวนกระแสโลกและตัดกระแสของภพทั้งสาม จึงจะข้ามกระแสของโอฆะ ของสังสารวัฏ จึงเป็นอนาลโย คือทอดอาลัยในภพทั้งสาม

นี้ก็ต้องเป็นผู้จริงจังในข้อวัตรปฏิบัติโดยความตั้งใจ และเป็นผู้ซื่อตรง มีสัตยาธิษฐานประจำจิต ไม่เป็นผู้โกหกตัวเอง เป็นผู้ไม่เลือกกาลเวลา ว่าเช้า สาย บ่าย เย็น ไม่ถือเอาอากาศร้อนหนาวมาเป็นเครื่องอ้างว่า เวลานั้นก่อนและเวลานี้ก่อน และถือว่าตัวเองยังเป็นหนุ่มชีวิตคงอยู่ได้ไปอีกนาน เมื่อถึงกาลเวลาแก่ตัวจึงจะเริ่มปฏิบัติ มันสายเกินไปเสียแล้ว จะนั่งสมาธิ เดินจงกรม แต่ละครั้งก็โอดโอย ดังรู้เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน เมื่ออายุขัยไม่ยืนนานรีบตายไปเสียก่อนก็จะหมดโอกาสทันที **นี้เราเป็นนักปฏิบัติต้องซื่อสัตย์ในตัวเอง และตั้งใจจริงไม่เห็นแก่โลกเกินไป งานของโลกก็ให้เป็นงานทางโลกไป ส่วนงานทางธรรมที่เป็นงานประจำตัวเราก็ไม่ลดละ พยายามหาเวลาที่ว่างให้เป็นประโยชน์** ดีกว่าจะไปเตร็ดเตร่เที่ยวเล่นโดยไม่มีประโยชน์อันใด วันคืนล่วงไป ๆ ก็จงทำให้ชีวิตเราเป็นประโยชน์ ความดีที่เราจะต้องสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองด้วยวิธีการอย่างไร ก็เรานั้นแลจะเป็นผู้ปฏิบัติเอง และให้มีความตั้งใจ คนอื่นใครเล่าจะทำให้เราได้

โลกมนุษย์นี้เป็นของเก่าจะเอาของใหม่มาจากไหน

ทุกวันนี้มีคนตื่นตามสมัยอยู่มาก เพราะมีความเข้าใจว่าเป็นของใหม่ มีสิ่งที่ทำให้คนติดใจ มีความผูกพันในโลกนี้หลายประการ ทุกสิ่งที่มีความผูกพันย่อมเป็นวัตถุนิยมตามยุคตามสมัย คนเหล่านั้นก็เก็บเอาวัตถุธาตุที่มีอยู่ในโลกนี้มาประดิษฐ์ประดอยให้เป็นรูปแบบต่าง ๆ ตามสมัยนิยม รูปแบบในการสร้างไปในลักษณะต่าง ๆ นี้ มิใช่มีแต่เพียงยุคนี้สมัยเดียว ตราบใดที่มีมนุษย์สร้างโลกความเจริญของโลกก็ย่อมมี ถ้าดูประวัติความเป็นมาในอดีตของโลก จะพบว่ามีความเจริญยิ่งกว่าในยุคปัจจุบันนี้ด้วยซ้ำไป จะรู้ได้ในประวัติเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายสร้างพระบารมี มีประวัติพุทธศาสน์ ในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ถ้ามีผู้รู้ประวัติในอดีต ความเป็นมาในสมัยนั้น มาเทียบกับยุคปัจจุบันก็จะรู้ทันทีว่า **ในโลกนี้มีทั้งเจริญขึ้นและเสื่อมลงตามกาลเวลา คำว่าความเจริญของโลก ก็มนุษย์นี้เองเป็นผู้สร้างขึ้น เมื่อถึงเวลาเสื่อมก็มนุษย์นี้เองทำให้เสื่อม** ฉะนั้นความเจริญ ความเสื่อม ก็มีอยู่ที่มนุษย์โลกเก่านี้เอง ตราบใดที่มีมนุษย์อยู่ใน

โลกนี้ต่อไป ก็จะมีความเจริญขึ้นและเสื่อมลง เหมือนในอดีตที่ผ่านมาและในยุคปัจจุบันนี้ทั้งนั้น **ในโลกนี้จึงไม่มีใครเป็นใหญ่ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ สัตว์โลกทั้งหลายมีสิทธิที่จะมาเกิดในโลกนี้ได้ด้วยกันทั้งนั้น แต่จะมากอบโกยเอาวัตถุของโลกนี้เป็นวิธีที่ผูกขาดไม่ได้** เป็นแต่เพียงที่จะมาเกิดมาพักอาศัย และอยู่กินหลับนอนไปตามอายุขัยของตนเท่านั้น **เมื่อถึงกาลเวลา คนที่มาสร้างโลกและเกาะโลกนี้อยู่ก็จะแตกสลายตายไปตามสัจธรรมคืออนัตตา** ธาตุขันธ์ก็จะลงทับถมแผ่นดินของโลกนี้ไปตามหลักความจริง สิ่งที่ว่าเป็นเราและเป็นของของเรา มันมีอยู่ที่ไหน ใครทุกคนย่อมเป็นในลักษณะนี้มาแล้ว ในชาติปัจจุบันนี้ก็จะเป็นอย่างนี้ จะเกิดอีกในภพชาติอนาคตที่ไม่มีกำหนดนั้น ก็จะเป็นไปในลักษณะเดิม เพราะโลกนี้เป็นอยู่อย่างนี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ใครมาเกิดในโลกนี้อีกย่อมได้รับผลเป็นประเภทเดียวกันทั้งนั้น นี้แล **ท่านผู้มีสติปัญญาที่เฉียบแหลมคมคาย และมีความฉลาดพอตัว ท่านจึงมองโลกให้รู้เห็นเรื่องของโลกในทุก ๆ ด้าน ว่าไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร เพียงมาเกิด มาอยู่กิน แล้วมาตาย** ไม่มีวัตถุธาตุอะไรที่จะเป็นสมบัติส่วนตัว ถึงจะมีความสนุกสนานเฮฮาร่าเริงในกามคุณว่ามีความสุข นั่นแลที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์โดยตรง

ธรรมทั้งหลายเป็นของเก่า

ดังเราทั้งหลายเคยรู้ในพระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบและรู้ธรรมก่อนใคร ๆ ทั้งสิ้น **คำว่าค้นพบธรรมนี้เองจึงเป็นหลักฐานยืนยันที่แน่นอน ถ้าไม่มีสัจธรรมที่เป็นของเก่า พระพุทธเจ้าจะค้นหาพบได้อย่างไร** นี้ก็เพราะสัจธรรมทั้งหลายมีอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติที่มีมาพร้อมกันกับมนุษย์ หรือเป็นคู่กันมาพร้อมกันกับโลก **แม้พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ผ่านมา ก็ตรัสรู้อยู่ในโลกนี้ และธรรมที่ค้นพบก็มาค้นพบในโลกนี้ทั้งนั้น** หรือพระพุทธเจ้าองค์ใหม่จะมาอุบัติตรัสรู้ต่อไปในอนาคตก็จะมาค้นพบธรรมอยู่ในโลกอีกเช่นกัน ฉะนั้นธรรมจึงเป็นของเก่า แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะนำพระธรรมมาสั่งสอนพุทธบริษัท ทุกยุคทุกสมัยก็เป็นธรรมประเภทเดียวกันทั้งนั้น ถ้าทุกคนได้อ่านในหนังสือพระไตรปิฎก ก็จะรู้ทันทีว่าธรรมนั้นคืออะไรและอยู่ที่ไหน เช่น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ธาตุ ขันธ์ อายตนะภายในภายนอก หรือกามคุณความโลภ ความโกรธ ความหลง กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และธรรมข้ออื่น ๆ อีกจำนวนมาก ดังเรารู้อยู่ว่ามีแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ธรรมทั้งหมดนี้พระพุทธเจ้าก็ค้นพบในตัวบุคคลและสัตว์โลกทั่วไป การเกิดแก่เจ็บตายของมนุษย์และสัตว์มีมาแต่เมื่อไร ธรรมทั้งหลายก็มีแต่เมื่อนั้น เช่นความทุกข์ ความไม่เที่ยงและสภาพที่สูญไปจากบุคคลและสัตว์เป็นสามัญลักษณธาตุ ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบใคร นั่นคือ สัจธรรมคือความจริง ก็มีอยู่ในหมู่มนุษย์และสัตว์นี้ทั้งนั้น ธรรมทั้งหมดนี้จึงเป็นสวากขาตธรรม เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าค้นพบและได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นนิยานิกธรรม เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วย่อมทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ หรือให้ผลไปตามความสามารถในการปฏิบัติของตน ธรรมที่จะนำมาปฏิบัตินั้นย่อมอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล แต่ยังขาดสติปัญญาที่จะเปิดเผยธรรมออกมาให้จิตได้รู้เห็นเท่านั้น เพราะธรรมนี้เป็นของเก่าเป็นของกลาง และเป็นสัจธรรมที่เปิดเผยอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่รู้เห็นได้สำหรับผู้มีสติปัญญาที่ดี ถ้าไม่มีปัญญาไม่มีความฉลาดภายในจิต ธรรมนี้ก็ถูกปกปิดต่อไปตลอดกาล ฉะนั้นนักปฏิบัติจงสร้างสติปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต ความบอดความหลงความไม่รู้เห็นในสัจธรรม ความลังเลสงสัยภายในจิตก็สลายไป ความเข้าใจก็จะถูกต้องอย่างเป็นธรรม

บอดอวดฉลาดย่อมพลาดในหลักความจริง

ขึ้นชื่อว่าบอดแล้วไม่ว่าบอดนอก บอดใน ความเข้าใจของคนบอดจะเขวไปในทางที่ผิดได้ง่าย ขึ้นชื่อว่าบอดแล้วเป็นของไม่สะดวกทั้งนั้น บอดภายนอกจะไปมาอยู่กินหลับนอน ย่อมไม่สะดวกในทุกวิถีทาง ส่วนบอดภายในก็ยิ่งห่างไกลจากธรรม นั่นคือจิตมืดบอด ไม่มีสติปัญญาในทางธรรมบ้างเลย ถ้าคิดไปในทางโลกเหมือนกับน้ำไหลไฟสว่าง ถ้าคิดไปในทางธรรมเหมือนบอดเข้าถ้ำคลำหาทางออกไม่เจอ ทั้งมืดทั้งบอดจะรอดพ้นไปจากห้วงของวัฏฏะไปได้อย่างไร เช่น โลกที่เรามาอาศัยอยู่ทุกวันนี้ เราเคยมาเกิดมาตายหลายภพหลายชาติ จนนับกัปนับกัลป์ไม่ถ้วน ประมวลไม่จบ นี่ก็เพราะจิตเราบอดจึงได้ลอยตามกระแสโลกด้วยความมืด วกไปเวียนมาจะหาที่อยู่อันแน่นอนไม่ได้

และยังเข้าใจว่าเป็นโลกใหม่ตลอดไป ใครจะมาพูดในเรื่องนรก สวรรค์ นิพพาน จะไม่เชื่อทั้งนั้นและยังเข้าใจว่าตายแล้วสูญอย่างเดียว นี้ก็บอดพูดถูกบางส่วน คือธาตุสี่ที่มีอยู่ในตัวบุคคล เมื่อตายไปก็ย่อมสลายกลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไปตามธาตุเดิม ไม่เกิดเป็นสัตว์บุคคลอีกต่อไป ส่วนเรื่องของจิตจะไปเกิดเอาภพชาติใหม่นั้นบอดภายในจึงไม่รู้เห็น แต่ก็พูดตามภาษาบอดของตนทั้ง ๆ ที่คนพูดนั้นก็ยังไม่รู้ตัว ว่าคำพูดอย่างนั้นเป็นคำพูดของคนเกิดมิใช่หรือ นี้คือจิตที่ถูกโมหะ อวิชชาปิดบังไว้แล้ว ก็ย่อมพูดออกมาตามภาษาคนมืดบอด คนประเภทนี้ก็มีอยู่ในโลกมาแต่กาลไหน ๆ และจะมีต่อไปในอนาคตอีกก็คนประเภทนี้แหละ จึงเรียกว่าคนหลงเกิดคนหลงตาย คนบอดภายใน มีนิสัยชอบอวดฉลาด และชอบคาดหมายในสิ่งที่ตัวเองยังไม่เห็น ว่าคงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แบบสุ่มเดา จะให้ถูกกับหลักสัจธรรมคือความจริงไม่ได้เลย นี้คือจิตถูกโมหะ อวิชชาปิดบังไว้แล้ว จึงมีความคิดโดยขาดจากเหตุผล ฉะนั้น **เราเป็นนักปฏิบัติจงกำจัดความมืดบอดของจิตด้วยปัญญา ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความสว่างอื่นใดในโลกนี้ จะเสมอเทียบเท่ากับ ความสว่างของปัญญาไม่มี** ความสว่างของปัญญานี้ ถ้ามีอยู่ที่จิตแล้ว ก็ย่อมทำให้จิตมีความรู้เห็นอันสว่าง ความมืดบอดของจิตที่มีอยู่เดิมก็หายไป เหมือนกับแสงไฟที่สว่าง ได้กำจัดความมืดให้หมดไป นี้จิตเมื่อใช้ปัญญาอบรมอยู่บ่อย ๆ ความรู้เห็น ความฉลาด ก็จะเกิดขึ้นที่จิตนั้นเอง

แก้ปัญหาตัวเองให้ถูกจุด

ผู้ปฏิบัติคือนักแก้ปัญหา เพราะเราทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ปัญหาทั้งหมดนี้ เหตุเกิดขึ้นจากเราเป็นผู้สร้างขึ้นมา เมื่อเราสร้างขึ้นมาได้ก็เรานั้นแหละจะต้องเป็นผู้แก้ปัญหาของตัวเอง เช่นในครั้งพุทธกาลพระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลาย ในครั้งแรกก็มีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น แต่ท่านมีสติปัญญาที่ฉลาด จึงสามารถแก้ปัญหาส่วนตัวให้หมดไปได้และแก้ปัญหาให้ถูกจุดจึงได้หลุดพ้นไป **นี้เราก็เป็นนักแก้ปัญหาคนหนึ่ง กำลังริเริ่มที่จะแก้ปัญหาของตัวเอง ส่วนปัญหาที่เราจะแก้ไขนั้น กับปัญหาของท่านผู้ที่แก้ได้แล้ว ก็เป็นปัญหาประเภทเดียวกัน ฉะนั้นหลักการวิธีการที่จะนำมาแก้ปัญหานั้น พระพุทธเจ้าได้วางไว้ให้แก่พวกเราแล้ว นั้นคือ อัฏฐังคิกมรรค เรียกว่า**

มรรคแปด เป็นหลักอุบายวิธีที่จะแก้ปัญหาให้ตรงที่สุด และตรงกับจุดของปัญหาของทุก ๆ คนด้วย แต่เราจะเอามาแก้ปัญหาตัวเองหรือไม่เท่านั้น และวิธีแก้ปัญหาในครั้งพุทธกาล ท่านเอาสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือปัญญาความเห็นชอบ และการดำริพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญาในสัจธรรมทั้งหลายก็ดำริพิจารณาที่ชอบธรรม นี้ก็พอรู้แล้วว่า วิธีการแก้ปัญหา ต้องใช้ปัญญาในองค์มรรคเป็นหลักยืน **เมื่อตั้งหลักสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบไว้ดีแล้ว ส่วนมรรคข้ออื่น ๆ ก็จะมารวมอยู่ในปัญญาที่เห็นชอบนี้ทั้งหมด และเป็นสัมมาที่ชอบธรรมด้วยกันทั้งนั้น** การดำริตริตรองด้วยปัญญาก็ชอบวาจาที่พูดออกมาก็เป็นคำพูดที่ชอบ การงานที่จะพึงทำก็เป็นการงานที่ชอบแม้จะหาเลี้ยงชีวิตก็หาในสิ่งที่ชอบ ความเพียรที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติก็เป็นความเพียรที่ชอบ สติคือความตั้งใจในความระลึกรู้ก็เป็นความระลึกชอบ ความตั้งมั่นของจิต ก็มีความหนักแน่นมั่นคงไม่โยก-คลอนหวั่นไหวไปในกามคุณและไม่กระเพื่อมตามธรรมอารมณ์ที่เกิดขึ้น นี้ก็เพราะมีปัญญาเป็นสิ่งที่ทำให้จิตรอบรู้และรู้รอบ ในเหตุการณ์ภายนอกและภายในที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปด้วยความชอบธรรม ปัญญาที่เห็นชอบนี้เองจึงเป็นสิ่งที่รอบรู้ในองค์มรรคข้ออื่น ๆ ทั้งหมด ฉะนั้นปัญญาที่มีความฉลาดเฉียบแหลม จึงแก้ปัญหาได้อย่างถูกจุดและทำให้จิตหายความสงสัยลังเล ในความเข้าใจผิดของจิตเดิมให้หมดไป

ผู้แก้ปัญหาอย่าหลบปัญหา

คำว่าปัญหา มีทั้งปัญหาทางโลก และปัญหาทางธรรม ปัญหาทั้งหมดนี้ ย่อมมารวมอยู่ที่จิตแห่งเดียวจึงเรียกว่า **จิตเป็นศูนย์รวมของปัญหาทั้งหมด ถ้าไม่มีปัญญาที่จะแก้ไขก็จะเป็นปัญหาที่ตกค้าง จะผลักดันจิตให้เกิดความตึงเครียดและสับสน** ย่อมจับต้นชนปลายไม่ถูกจุดในการแก้ปัญหาของตัวเอง และชอบหลบปัญหาอยู่ตลอดเวลา

การทำสมาธิ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำ เพราะเป็นพลังหนุนปัญหาให้เกิดความเข้มแข็ง กล้าหาญในการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี แต่การทำสมาธิมิใช่การแก้ปัญหา เพียงเป็นอุบายพักจิตชั่วคราว เมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว ก็น้อมจิตและใช้ปัญญาหาอุบายแก้ปัญหาต่อไป ถ้าไม่ใช้ปัญญาชำระอยู่บ่อย ๆ หรือ

ไม่แก้ไขเสียเลยก็จะเพิ่มความยุ่งเหยิงสับสน จับต้นชนปลายระบายปัญหาให้แยบคายไม่ได้เลย ในที่สุดก็หาวิธีออกตัวว่า เป็นผู้มีกิเลสหนาปัญญาทรามขาดบารมี ไม่พอที่จะทำให้มรรคผลเกิดขึ้น การเจริญเมตตาภาวนาก็จะลดลง และอ่อนใจที่จะสร้างคุณงามความดี นี้ก็เพราะขาดปัญญาพยุงจิตให้มีกำลัง ไม่มีปัญญายับยั้งให้จิตทวนกระแส เป็นจิตที่ล้มเหลวตั้งตัวไม่ติด ตั้งจิตไม่ตรงต่อการปฏิบัติ เป็นจิตที่ล้มละลายไม่มีปัญญาที่จะยืนตัว ในที่สุดก็มอบกายถวายชีวิตลงเป็นทาสของกิเลสตัณหาแบบสิ้นท่า และจะเป็นผู้ตกหลุมพรางของความอยากโดยไม่รู้ตัว เหมือนกับกบ เขียด ปู ปลา ที่หลวมตัวเข้าไปในข่ายอวนจะหลุดออกได้ยาก หรือเหมือนกับนกที่อยู่ในกำมือของนายพรานแล้วก็เป็นของยากที่จะหลบตัวหนีไปได้นี้ฉันใด ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่จิต ถ้าไม่มีปัญญาที่จะแก้ไขก็ยากที่จิตจะสลัดออกจากปัญหาได้ฉันนั้น ฉะนั้นนักปฏิบัติจงมีสติปัญญาเป็นเครื่องแก้ปัญหา และทำลายเหตุของปัญหานั้น ๆ โดยความรู้จริง **เหตุเกิดขึ้นที่ไหนเนื่องมาจากอะไร ต้องใช้ปัญญารีบแก้ไขทันที** เช่นความรักใคร่ ยินดีใฝ่ฝันในกามคุณ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ชอบใจ เสียใจ ก็รีบแก้ไขด้วยปัญญาให้ทันเหตุการณ์ **เหมือนกับแผลเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าปล่อยไว้ไม่มีการรักษาก็จะกลายเป็นแผลที่เรื้อรังไปได้ฉันใด อารมณ์ของจิตที่จะเป็นพิษถึงจะเล็กน้อยก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ไปได้ฉันนั้น** เราเท่านั้นที่จะแก้ไขตัวเอง

จิตไม่มีปัญญา ย่อมหลงกลลวงของกิเลส

จิตนี้หลงกลลวงของกิเลสตัณหามานาน และอยู่ในวงล้อมของโมหะ อวิชชามาแล้ว และถูกกิเลสคุมเชิงอยู่ตลอดเวลา การคุมเชิงของกิเลสนั้นไม่เหมือนกับการคุมนักโทษในเรือนจำ นักโทษที่เรือนจำย่อมมีกฎบังคับให้อยู่ในขอบเขต ไม่มีอิสระในการไปมา จะกินอยู่หลับนอนต้องอยู่ในการควบคุมดูแล ถูกบังคับด้วยของแข็งอยู่เสมอ และถูกลงโทษในความผิดตามกฎหมาย

ส่วนจิตที่ตกเข้าไปในท่ามกลางของกิเลสตัณหาอวิชชาแล้ว ย่อมมีความติดใจใฝ่ฝัน อยากอยู่ในที่นั้นต่อไป ใครว่านิพพานคือความดับสนิทของกิเลสตัณหาก็ไม่สนใจ นี้ก็เพราะจิตถูกกลอันซึมเซ่อของกิเลสตัณหาฝังอยู่แล้ว **กิเลสตัณหาจะ**

พาทำอะไรจิตก็ยอมรับ พร้อมที่จะให้ความร่วมมือ หรือจิตต้องการในกามคุณ กิเลสก็ส่งเสริมเต็มที่ จิตมีความยินดีรักใคร่ในสิ่งใด ที่จะเป็นไปตามกระแสโลก กิเลสก็จะอนุมัติทันที และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือทุกวิถีทาง

ส่วนความดีที่เราจะต้องทำ นับแต่การให้ทานรักษาศีล ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ภาวนา กิเลสก็พยายามขัดขวางเต็มที่ ถ้าไม่มีปัญญาที่ดีก็ไม่มีโอกาสที่จะทำความดีได้เลย ถ้าจิตมีปัญญาก็ฝ่าฝืนทำความดีไปได้ แต่กิเลสก็ไม่ยอมปล่อยวางอยู่นั้นเอง ถึงความดีนั้นจะพาไปพักผ่อนในสุคติ สวรรค์ พรหมโลกชั้นใดชั้นหนึ่ง กิเลสก็พลอยติดตามไปด้วย เมื่อถึงกาลเวลา กิเลสตัณหาก็พามาเกิดเอาภพชาติในโลกนี้ตามเดิม ส่วนแนวทางปฏิบัติที่จะทำให้ถึงมรรคถึงผลหรือที่สุดคือพระนิพพานนั้น กิเลสย่อมหาวิธีหลอกลวงด้วยกลวิธีต่าง ๆ เอากามคุณมาเป็นเครื่องอ้าง พรรณนาความสุขในกามคุณอย่างหยดย้อยเหนือกว่าน้ำอ้อยน้ำตาล ใช้แผนหว่านล้อมจิตไว้ทุกวิถีทาง พรรณนาความสุขในลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขในวัตถุสมบัติ ความสุขในภพชาติ ฉลาดในการประเล้าประโลม จนจิตเคลิ้มตามในอารมณ์ที่คมคายของกิเลสตัณหาโดยไม่รู้ตัว **จิตที่ไม่มีปัญญาก็ยากที่จะรู้ทัน** ฉะนั้น **นักปฏิบัติทุกท่านต้องเบิกทางปัญญาออกให้กว้าง ฝืนการขัดขวางของกิเลสตัณหาอย่างเต็มที่** ดังพระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลาย ที่ผ่านพ้นไปจากโลกนี้ได้ ก็เพราะมีสติปัญญาที่กล้าหาญ แม้ชีวิตก็อุทิศเพื่อธรรมอย่างจริงจัง

ทำจิตให้ปฏิเสธและทอดอาลัย

จงใช้สติปัญญาหยั่งลงไปให้ถึงฐานของจิตให้ลึก แล้วตีแผ่ขยายออกมาให้จิตได้รู้เห็น ให้เป็นไปตามไตรลักษณ์อย่างแท้จริง แล้วกำหนดจิตให้ปฏิเสธ ไม่ให้จิตมีความอาลัยในสิ่งใด ๆ ในโลก ให้จิตได้รู้เห็นในสภาวทุกข์ สภาวธรรม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่นิดเดียวแล้วดับไป เหมือนกับฟองน้ำที่พองขึ้นชั่วขณะแล้วดับไป หรือเหมือนกับพยับแดดที่มองเห็นแต่ไกล เมื่อเข้าไปใกล้แล้วไม่มีอะไรเลย การพิจารณาด้วยปัญญาอย่างนี้เพื่อให้จิตได้พิสูจน์ความจริงว่าสิ่งใดที่จิตเคยยึดถือมาแล้วเป็นความจริงแค่ไหน **เมื่อจิตได้รู้เห็นว่าทุกสิ่งไม่เป็นไปตามความเข้าใจเดิมแล้ว ก็จิตนั้นแลจะทอดอาลัยเสียเอง เหมือนกับเราได้อยู่**

ด้วยกันกับงูพิษ เมื่อยังไม่รู้ก็ย่อมถูกงูพิษขบกัดให้เจ็บปวดแล้วตายทุกชาติไป นี้คือความไม่รู้จึงอยู่คลุกคลีกับงูพิษตลอดมา เมื่อมารู้เห็นว่านี้เป็นงูพิษที่ทำให้ชีวิตเราตายไปได้ และมารู้เห็นในอันตรายที่จะเกิดขึ้นอยู่อย่างนี้ ก็ผู้นั้นแลจะหลีกเร้นไปให้ไกลจากงูพิษเสียเองนี้ฉันใด เมื่อสติปัญญาพาให้จิตได้รู้เห็นโทษภัยในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และรู้เห็นทุกข์ที่มีอยู่ในกายในจิต และรู้เห็นในสิ่งที่ไม่มีความจีรังถาวรของธาตุขันธ์ว่า ย่อมแตกสลายไปในที่สุด คำสมมุติว่าตัวเรา ก็ไม่มีความหมาย ไม่เป็นความจริง ไม่เป็นไปตามความเข้าใจเราแต่อย่างใด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นผลเนื่องมาจากความเกิด ปัญญาญาณก็จะหยั่งลงไปให้รู้เห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด สติปัญญาพร้อมทั้งจิตที่มีความฉลาดเฉียบแหลมก็มีอุบายวิธีที่จะดับเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อย่างง่ายดาย เหมือนกับรู้เห็นไฟกำลังก่อตัวที่จะทำลายทรัพย์สิน ผู้นั้นก็จะไม่ปล่อยให้ไฟลุกไหม้ต่อไป ก็จะรีบดับไฟให้ดับไปทันทีนี้ฉันใด เมื่อจิตและปัญญาญาณมารู้เห็นโทษภัยที่จะก่อต่อให้เป็นทุกข์ เช่น ราคะความรักใคร่ยินดีพอใจในกามคุณ ความอยากที่ไม่มีความอิ่มพอในวัตถุธาตุทั้งหลาย ดังคำว่ามหาสมุทรไม่มีความอิ่มด้วยน้ำฉันใด จิตก็ไม่มีความอิ่มพอในกามคุณฉันนั้น นักปฏิบัติต้องฝึกหัดจิตด้วยปัญญา เพื่อให้จิตปฏิเสธว่า ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเป็นส่วนตัวแม้แต่น้อยเดียว ให้จิตได้ทอดอาลัยในการยึดถือ แต่บัดนี้เป็นต้นไป

ในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของของเราที่แท้จริง

เรื่องจิตจะปฏิเสธได้ว่า โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของเรานั้น มิใช่จะปฏิเสธไปได้ทุกครั้ง เพราะการปฏิเสธของจิตนั้นมิใช่เป็นเรื่องบังคับ เพราะเป็นธรรมชาติที่เป็นจริง เมื่อใดจิตมีความรู้เห็นในสรรพสังขารทั้งหลายว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ มีความไม่เที่ยงอย่างนี้ และรู้เห็นว่าไม่มีสิ่งใดเป็นเรา จิตจะเอาอะไรเป็นเครื่องยึดถือ เพราะจิตได้รู้เห็นโทษภัยในการยึดถือทั้งหมดแล้วว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ ไม่มีความสงสัยลังเลในสัจธรรมทั้งหลาย จิตย่อมปฏิเสธและทอดอาลัยในความยึดถือทันที นี้คือจิตมีความฉลาด สามารถที่จะรู้เห็นในปัญญาญาณอย่างเปิดเผย ไม่มีสิ่งใดในภพทั้งสามจะปิดบังอำพรางในวิปัสสนาญาณนี้เลย แม้จะน้อมจิตไปพิจารณาสัจธรรมในอดีต

ก็รู้เห็นสัจธรรมในอดีต จะน้อมจิตไปพิจารณาสัจธรรมในอนาคต ก็รู้เห็นสัจธรรมในอนาคต นี้ก็เพราะปัจจุบันมีสัจธรรมที่เพียบพร้อมอยู่แล้ว การกำหนดดูในเรื่องอดีต อนาคต จึงไม่มีปัญหาที่จะทำให้เกิดความสงสัย เพราะความเป็นไปในสัจธรรมมีสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เหมือนกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน **ฉะนั้นการรู้เห็นในสัจธรรมในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นเครื่องยืนยันตัดสินได้อย่างถูกต้อง นี้คือความรู้รอบ เป็นความรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลาย ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดถือ ถ้ารู้เห็นในสัจธรรมว่าเป็นจริงแล้วอย่างนี้ จึงไม่มีสิ่งใดจะมาบังคับให้จิตมีความยึดถือได้** เหมือนกับรู้เห็นว่าไฟเป็นของร้อน รู้เห็นงูพิษว่าเป็นงูพิษ รู้เห็นเสือว่าเป็นเสือ รู้เห็นจระเข้ว่าเป็นจระเข้ รู้เห็นมูตรคูถว่าเป็นของสกปรกโสโครก ใครเล่าจะไปคลุกคลีอยู่กับสิ่งเหล่านี้ หนทางที่จะหลีกหนีให้พ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ก็ผู้นั้นแลจะรู้เห็นเส้นทางที่จะหนีไปให้พ้นเองนี้ฉันใด เมื่อจิตมีญาณคือความรู้ จิตมีความสว่างในการเห็น ความรู้ ความเห็นทั้งสองนี้มารวมในจุดเดียวเมื่อไร ความฉลาด ความเฉียบแหลมคมคาย ก็เกิดขึ้นภายในจิตทันที จะพิจารณาในสัจธรรมหมวดใดก็จะรู้ชัดเห็นจริงในสัจธรรมหมวดนั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน และหายสงสัยในสัจธรรมหมวดนั้น ๆ ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องไปถามใคร ๆ ทั้งสิ้น **นี้คือความรู้เห็นตามความเป็นจริง จิตจึงปฏิเสธได้ว่าในโลกนี้จึงไม่มีอะไรเป็นเรา และเป็นของของเราแม้แต่นิดเดียว**

อดีตอนาคตเหมือนปัจจุบัน

รูปนามถ้าหากมีเชื้อพาให้เกิดก็เกิดเหมือนชาติปัจจุบัน แม้อดีตที่ล่วงเลยมาแล้วก็เหมือนรูปนามในปัจจุบันนี้ทั้งนั้น ฉะนั้นนักปฏิบัติจงพิจารณาด้วยปัญญา **เพื่อให้จิตรู้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของภพชาติอย่างรอบคอบ** เพื่อให้จิตไม่หลงติดในภพชาติใด ๆ ทั้งสิ้น **ขึ้นชื่อว่า ภพชาติแล้วย่อมมีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น** และไม่มีภพใดชาติใดจะตั้งอยู่ตลอดไปได้ เพราะอายุขัยของภพชาติมีกำหนดตามธรรมชาติของเขาอยู่แล้ว ไม่มีใครจะไปเปลี่ยนแปลงได้ และไม่เป็นไปตามความอยากความต้องการของเราแต่อย่างใด ฉะนั้นความทุกข์จึงเกิดขึ้นในสิ่งที่ไม่สมความปรารถนา และเกิดขึ้นจากเหตุ คือความอยากเป็นหลัก

สำคัญ ความอยากที่เป็นเหตุนั้น ถ้าหากกิเลสตัณหาได้ใช้เป็นเครื่องมือแล้วย่อมเป็นไปในทางที่จะทำให้เกิดทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เราไม่ต้องการก็จำเป็นต้องได้รับผล เพราะได้สร้างเหตุเอาไว้แล้ว ถึงเราจะอยากในทางที่เป็นความสุขของโลกีย์อยู่ก็ตาม แต่ความสุขที่เราต้องการนั้นย่อมเป็นเหตุแห่งความทุกข์ได้ง่าย นี้ก็เพราะไม่เข้าใจจึงใช้ความสุขไม่ถูกทาง สร้างเหตุแห่งความสุขโดยไม่ถูกจุด ผลจึงออกมาเป็นทุกข์ ฉะนั้น ความทุกข์ความอยากจึงมีด้วยกันทุกคนแต่ก็มีมากน้อยต่างกัน **ถ้าผู้มีสติปัญญาที่ดี มีความฉลาดภายในจิตแล้ว ย่อมบรรเทาความทุกข์ไปได้มากทีเดียว เพราะมารู้เห็นแล้วว่า ความสุขในกามคุณนี้มีผลที่จะให้เกิดทุกข์** ถ้ามีสติปัญญาที่ดีถึงแม้จะมีทุกข์อยู่บ้าง ก็ยังมีอุบายที่จะแก้ไข ถึงจะอาศัยความอยากก็ต้องใช้ความอยากให้ถูกทาง เพราะความอยากที่มีอยู่ก็เฉพาะสามภพนี้เท่านั้น จึงเป็นกามาวจรกุศลที่หมุนเวียนอยู่ในภพทั้งสาม **ถ้าหากนักปฏิบัติมีความฉลาด ใช้ความอยากให้ถูกทาง ความอยากก็จะเป็นแนวทางให้ถึงโลกุตรกุศลไปได้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อาศัยตัณหาในเบื้องต้นจึงละตัณหาที่หลัง** ขณะนี้เรากำลังฝึกตัวที่จะข้ามโอฆะ เราก็ต้องตั้งเข็มทิศให้ตรงฝั่ง เหมือนเราจะข้ามน้ำก็ต้องอาศัยเรือ ต้องพายเรือตัดกระแสน้ำให้ได้ ใช้ความสามารถ ใช้กำลังอย่างเต็มที่ เมื่อถึงฝั่งและขึ้นฝั่งได้แล้ว เรือก็หมดความหมายไปนี้ฉันใด ในขณะที่เราปฏิบัติยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ก็ต้องอาศัยความอยากพ้นไปจากทุกข์เป็นพื้นฐาน ฉะนั้นนักปฏิบัติต้องมีสติปัญญาอาศัยความฉลาด และใช้ความอยากนี้ให้ถูกทาง ความอยากจึงจะเป็นประโยชน์ ถ้ายังไม่ถึงที่สุดก็จะเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ไปในตัว และ **ให้เชื่อมั่นว่า ความอยากในอดีต อนาคต ย่อมให้ผลเป็นทุกข์เหมือนชาติปัจจุบัน** นั่นเอง

เรื่องภพชาติในอดีต ปัจจุบัน อนาคต ย่อมเป็นสภาพการเกิดดับเหมือนกันทั้งหมด จะเกิดมาเป็นชาติไหน ภพอะไร ย่อมมีการเกิดดับด้วยกันทั้งนั้น สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยส่งไปให้เกิดเป็นภพชาติที่ลอยไปตามกระแสของวัฏฏะ ก็อยู่ในขอบข่ายของวิปัสสนาญาณ **ที่รู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า ภพทั้งสามนี้ เป็นที่หมุนเวียนของวัฏฏะ เป็นกามาวจรจิต เป็นสถานที่วนเกิดเวียนตายไม่รู้จักจบสิ้น** เมื่อ

วิปัสสนาญาณ คือความรู้เห็นของวัฏจิตอยู่อย่างนี้ก็จะเกิดความกลัว เพราะเป็นโทษภัยให้เกิดทุกข์ เมื่อจิตเกิดความสำนึกได้อย่างนี้ ก็จะเกิดการรู้ตัวว่า การลอยตามกระแสของวัฏฏะนี้มีแต่ทุกข์โทษไม่มีประโยชน์อะไร จึงมาเข้าใจในตัวเองว่า การเวียนเกิดอยู่ในกระแสโลกไม่มีการจบสิ้น เราเคยเกิดเคยตายอยู่ในโลกนี้ นับชาติภพไม่ถ้วนประมวลไม่จบ จนถึงชาติปัจจุบัน เราได้อะไรมาเป็นสมบัติของเรา แม้จะเกิดอีกในชาติภพต่อไปในอนาคต เราก็จะไม่ได้อะไรอีกในโลกนี้ เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของของเรา จะมามัวเมาในกามคุณในภพชาตินี้อยู่ทำไม **ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า ในโลกนี้นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรเกิด มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิด ในโลกนี้ไม่มีอะไรดับ มีแต่ทุกข์เท่านั้นดับ** นี้ก็พอเข้าใจแล้วว่า ความสุขของโลกที่แท้จริงไม่มี เมื่อเกิดมาแล้วทุกคนย่อมมีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะความทุกข์นี้เป็นของประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ ใครเกิดมาย่อมได้รับผลเป็นทุกข์เหมือนกัน และ**ทุกคนก็พยายามหลบหลีกทุกข์อยู่เสมอ** ถ้าหลบถูกทางก็เอาชีวิตไปรอดได้วันหนึ่งคืนหนึ่ง ถ้าหลบไม่ถูกทาง น้ำตาก็หลั่งไปตาม ๆ กัน ในที่สุดก็หาที่หลบไม่ได้ นั่นคือตาย ในโลกนี้ไม่มีใครมากอบโกยเอาสมบัติของโลกไปได้ แม้พระบรมจักรพรรดิราชที่เป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยแก้ว ๗ ประการ ก็เอาเป็นส่วนของพระองค์ไปไม่ได้ นอกจากจะมาชมบารมีหรือเพียงอำนวยความสะดวกให้ชีวิตอยู่ได้วันหนึ่งคืนหนึ่งเท่านั้น แม้ธาตุทั้งสี่ก็มีการแตกสลายไปในที่สุด นี้การรู้เห็นของวิปัสสนาญาณ ย่อมดูโลกให้ถูกกับจุดตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์อย่างนี้

เตรียมตัวข้ามกระแส

การเตรียมตัวข้ามกระแส นั้นคือผู้รู้เห็นโทษภัยที่เป็นไปในความทุกข์และรู้เห็นในการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสามว่า เป็นหนามยอกจิตให้เป็นพิษอยู่ตลอดเวลา เมื่อปัญญาญาณหยั่งรู้เห็นว่า การเกิด ตาย อยู่ในโลกนี้เป็นของที่ยาวนาน ที่เกิด ตาย ผ่านมาแล้วก็นับภพชาติไม่ได้ ที่จะเกิดตายไปในชาติอนาคตก็เหลือที่จะคำนวณ เพราะการเกิดตายในวัฏฏะนี้ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะสมมุติโลกนี้ไม่มีขอบเขตจำกัด การเกิดมาก็อาศัยสมมุติโลกนี้เป็นที่อยู่อาศัย ถึงจะเป็นไปด้วยความทุกข์ก็ต้องอดทนต่อสู้ อยู่กันไป

จนกว่าชีวิตจะหาไม่ ถึงจะมาเกิดใหม่ก็มาหลงใหลในสมมุติโลกนี้เหมือนเดิม จึงไม่มีสาระใด ๆ ในการเกิดตายอยู่ในโลกนี้ ที่จะมาอาศัยความสุขในกามคุณ ก็หมุนไปในทางที่เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา จะหาความสุขในสมมุติโลกนี้ไม่เจอ เพราะทุกอย่างจะไม่สมกับความต้องการกับความอยากของเราเลย ย่อมมีความบกพร่องอยู่ในความอยากอยู่เสมอ มิใช่ว่าปรารถนาสิ่งใดในโลกนี้จะสมหวังทุกประการ เพราะโลกนี้เป็นโลกที่ผิดหวัง จะเอาดังใจเราทุกอย่างไม่ได้ ความผิดหวังที่ไม่สมปรารถนานี้ย่อมมีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ และจะผิดหวังต่อไปในอนาคตไม่มีที่จะกำหนดได้ เพราะโลกนี้เป็นอยู่อย่างนี้ ในชาติปัจจุบันนี้เราจงกำหนดจิตคิดเรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมา ว่าความผิดหวังมีกี่ประเภท ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจ เช่น วัยหนุ่มวัยสาว วัยเฒ่าวัยแก่ ก็ล้วนแล้วแต่ได้เป็นผู้ผิดหวังมาแล้ว วัตถุที่ต้องการตามความอยากก็ไม่เป็นไปตามความต้องการ เช่น สามีภรรยา ในช่วงแรกก็คิดว่าสมปรารถนาแล้ว ในที่สุดเป็นอย่างไร ไม่หย่า ก็ต้องตายจากกันไปอยู่โดยดี แม้แต่ก้อนเลือดที่กลั่นกรองออกมาจากหัวอกแท้ ๆ ก็ยังเปลี่ยนแปรไปเป็นอื่นได้ ในโลกนี้จึงไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน เป็นสภาพที่แปรปรวนหมุนเวียนไม่คงที่ ไม่มีสิ่งใดมีความจีรังถาวร ในโลกนี้และและตัวเราเองพร้อมทั้งสังขารโลก สังขารธรรม ย่อมเป็น สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ไม่มีสิ่งใดเป็นเรา และไม่มีสิ่งใดเป็นของเราแม้แต่นิดเดียว **ถ้ามารู้เห็นแจ้งชัดด้วยปัญญาญาณอยู่อย่างนี้ก็พร้อมที่จะเตรียมตัวข้ามกระแสได้แล้ว**

การปฏิบัติ อย่าขัดเส้นทางของมรรคผล

นักปฏิบัติต้องฝึกหัดให้จิตมีความฉลาดตามปัญญา เพื่อเลือกเฟ้นอุบายของธรรมมาปฏิบัติให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเอง ให้เป็นไปตามมรรคปฏิปทาในองค์มรรค จึงจะไม่ขัดกับเส้นทางของอริยผล เพราะทุกคนกำลังแสวงหาแนวทางที่ตรงเพื่อเป็นไปในมรรคผลนิพพานด้วยกันทั้งนั้น นักปฏิบัติคงจะรู้ดี เพราะมีครูอาจารย์ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติในอัฏฐังคิกมรรคอยู่แล้ว แต่ยังขาดผู้ปฏิบัติที่จริงจังให้เป็นไปใน สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน เท่านั้น เพราะขณะนี้นักปฏิบัติย่อมอยู่ในขั้น

ศึกษา ต้องใช้ปัญญาค้นหาความจริงในสัจธรรม ถ้านักปฏิบัติเป็นผู้ปฏิบัติจริงจัง อุบายวิธีที่นำมาปฏิบัติก็เป็นไปในสัจธรรมที่ถูกต้อง ผลของการปฏิบัติก็ออกมาเป็นของจริง เมื่อจิตมารู้เห็นความจริงในสภาวสัจธรรมทั้งหลายแล้ว จิตก็จะถอนออกจากความยึดมั่นทันที

มิใช่ว่าปัญญาจะเกิดขึ้นอย่างลม ๆ แล้ง ๆ ตามความเข้าใจ ดังได้ยินจากนักปฏิบัติหลายท่านพูดว่า เจริญวิปัสสนาญาณอย่างนั้น รู้เห็นการเกิดดับของนามรูปเป็นอย่างนี้ ความเข้าใจนี้เหมือนกับวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ตามความเข้าใจ **เพราะวิปัสสนาญาณเป็นธรรมที่สูง เป็นธรรมที่ละเอียด ยากที่จะทำให้เกิดได้ง่าย เมื่อวิปัสสนาญาณที่เป็นของจริงเกิดขึ้นกับใครได้แล้ว ท่านนั้นย่อมได้บรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งในชั่วขณะต่อเนื่องกันกับวิปัสสนาญาณนั้นเอง มิใช่วิปัสสนาญาณเจริญขึ้นได้แล้วเสื่อมลงซ้ำ ๆ ซาก ๆ ดังความเข้าใจ** มิใช่จะคาดหมายเอาได้แบบสุ่มเดาโดยเอาความรู้ในปริยัติมาเทียบเคียง เพราะความรู้ที่เรียนมายังเป็นเพียงสัญญาเท่านั้น อาศัยความทรงจำมาเปรียบเทียบในสมาธิว่าลักษณะนี้เราได้วิปัสสนาญาณแล้ว โดยความเข้าใจเอาเองจึงเป็นวิปัสสนาญาณที่จอมปลอมโดยคาดหมายเอาเท่านั้น เพราะ **สมาธิขั้นละเอียดลงถึงขั้นฌาน สมาบัติ อุเบกขา แล้วเหมือนไม่มีอะไรในขณะนั้น นี้เองจึงทำให้นักปฏิบัติเข้าใจผิดในตัวเองว่าได้วิปัสสนาญาณแล้ว** หรือสมมุติให้ตัวเป็นพระอริยเจ้าขั้นใดขั้นหนึ่ง จึงเป็นพระอริยเจ้าโดยสมมุติขึ้นทันที

วิปัสสนาญาณ คือความเห็นแจ้งรู้จริง

วิปัสสนาญาณ เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่มีการเสื่อมในท่ามกลาง เป็นความรู้เห็นที่จะถอนรากถอนโคนของกิเลส ตัณหา อวิชชา เป็นความรู้เห็นในสังสารวัฏ ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปอย่างแจ่มแจ้ง และรู้เห็นเหตุปัจจัยที่พาให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม ที่หมุนไปไม่มีการหยุดยั้ง จะไปตกค้างอยู่ในภพไหนชาติใด ผลคือความทุกข์ ผลคือความไม่เที่ยง ผลคือไม่มีสิ่งใดเป็นของของตน ก็คือผู้ตกค้างอยู่ในภพทั้งสามนั้นแหละจะเป็นผู้รับผลเอง นี้เราคนหนึ่งที่ตกค้างอยู่ในกระแสโลกและลอยตามกระแสโลกนี้มายาวนาน การเกิดมาแต่ละชาติแต่ละภพย่อมมีความต้องการในลาภยศ สรรเสริญ และแสวงหาความสุขที่เป็นโลกียสุขอันเนื่องมาจากกามคุณ ทุกคนย่อมมีความ

ต้องการความสุขอยู่ในโลกเพียงเท่านี้ เราหาความสุขในกามคุณที่มีอยู่ในโลกนี้พบแล้วหรือยัง สมความปรารถนาแล้วหรือยัง อิ่มพอในกามคุณแล้วหรือยัง และที่สุดของกามคุณอยู่ที่ไหน ตราบใดที่กิเลสตัณหายังบงการ ชักนำให้จิตเกิดความยินดีพอใจในกามคุณอยู่ จิตก็จะไม่มีการอิ่มพอใจในกามคุณนี้เลย เพราะกามคุณเป็นเสน่ห์ยาแฝดประจำโลก เมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความลุ่มหลง ย่อมเถลไถลเข้าไปติดอยู่ในเสน่ห์ยาแฝดอย่างไม่รู้ตัว จึงเป็นตโมตมะ จิตที่มืดมัว จึงมีความหลงใหลใฝ่ฝัน หันเหไปในกามคุณอย่างง่ายดาย เหตุปัจจัยเหล่านี้แลจึงทำให้เกิดความหลงในสัจธรรม

วิปัสสนาญาณที่แท้จริงนั้น จะบังคับให้เกิดตามความต้องการของเราไม่ได้ และคาดหมายตามความเข้าใจเองก็ไม่ถูก เพราะวิปัสสนาญาณอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อกับอริยมรรค จะคาดหมายสุ่มเดาเอาเองไม่ได้ เพราะวิปัสสนาญาณนั้นเป็นความรู้เห็นที่จริง เป็นความรู้เห็นที่เพียบพร้อมไปด้วยความฉลาด เป็นความรู้เห็นที่เฉียบแหลมคมคายมาก จึงเป็นธรรมที่รู้แจ้งเห็นจริง และพร้อมที่จะตัดกระแสโลกให้ขาดเป็นสมุจเฉทปหานให้สิ้นไป เพราะในช่วงนี้ สัจธรรม คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ได้มารวมอยู่ที่จิตแห่งเดียว วิปัสสนาญาณที่เป็นความรู้เห็นก็มีอยู่ที่จิต ความจริงของสัจธรรม ความจริงของญาณทัสนะ ก็มีอยู่ในที่เดียวกัน การรู้เห็นในสัจธรรมจึงรู้เห็นได้ชัดเจน จะพิจารณาดูในทุกข์ก็รู้ทุกข์เห็นทุกข์ เห็นทั้งเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และรู้เห็นวิธีที่จะดับทุกข์ได้ด้วย แม้จะเป็นทุกข์ภายนอกและทุกข์ภายใน ใกล้ไกล หยาบละเอียด จะรู้เห็นได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน จะพิจารณาดูในความไม่เที่ยงในแง่ไหนอย่างไร ที่เป็นไปในรูปธรรมนามธรรม ที่ไม่เที่ยงในภายนอก ไม่เที่ยงในภายใน ใกล้ไกล หยาบละเอียด ก็รู้เห็นได้อย่างทั่วถึง รู้เห็นเหตุและปัจจัยที่เป็นไปด้วยความไม่เที่ยง และรู้เห็นอุบายวิธีที่จะสลัดตัวออก ในความหลงผิดของจิตเดิมทันที จะกำหนดพิจารณาในเรื่องอนัตตา คือสภาพที่ไม่เป็นเราเป็นเขา ทั้งอนัตตาภายใน อนัตตาภายนอก ใกล้ไกล หยาบละเอียด ก็รู้เห็นได้โดยไม่มีสิ่งใดมาปิดบัง พร้อมทั้งเหตุและปัจจัยที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จึงรู้เห็นได้ชัดว่า ธาตุสี่ ขันธ์ห้า ที่หลงว่าตัวตนเป็นเพียงความคิดเอาเองว่า สิ่งนั้นเป็นเราและเป็นของของเรา ความเข้าใจในลักษณะนี้ย่อมมีในจิต

ของทุกคนเป็นความเข้าใจที่ปิดบังอำพรางในสัจธรรมโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้น วิปัสสนาญาณเมื่อได้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้เห็นเป็นสัจธรรมทั้งหมด และ ทำให้จิตหายจากความสงสัยลังเลในอัตตาตัวตน ว่าไม่มีสิ่งใดเป็นเราเป็นเขา ว่าธาตุสี่ที่จิตอาศัยอยู่นี้ย่อมเป็นของแตกสลายลงไปเป็นธาตุเดิม จะเร็วหรือช้าย่อมขึ้นอยู่กับอายุขัยของธาตุนั้น ๆ

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้วเมื่อไร ความเข้าใจในความเป็นจริงในสัจธรรมย่อมรู้เห็นได้อย่างชัดเจนในขณะนั้น เพราะเป็นวิปัสสนาญาณที่มีความสว่างอย่างรอบด้าน และรู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่มีสิ่งใดในสามภพจะปิดบังอำพราง เพราะทุกอย่างตกอยู่ในไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งนั้น ความมั่นหมายว่าโลกนี้มีความเจริญ โลกนี้เป็นของน่าอยู่ โลกนี้มีความสุขที่เพียบพร้อมไปด้วยกามคุณ จึงหมดความหมายไปจากจิตทันที เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของที่แน่นอน จะหาเอาความสุขที่แน่นอนจากโลกไม่ได้ มองไปที่ส่วนใดของโลก ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์เหมือนกันทั้งนั้น เมื่อน้อมจิตไปพิจารณาทุกข์ในความเกิดก็รู้เห็นทุกข์ในความเกิด จิตย่อมเกิดความสยดสยองด้วยความกลัว เพราะมีสุขนิดเดียวและอยู่ด้วยความลำบาก ย่อมมีความทุกข์ทรมานอดทนอยู่ได้ยาก เมื่อกำหนดพิจารณาดูในสถานที่อยู่ที่เกิดแล้วย่อมมีความอึดอัดใจ ความละอายแก่ใจตัวเองย่อมเกิดขึ้น และรู้เห็นทันทีว่าการเกิดในที่เช่นนั้นล้วนแล้วแต่มีความสกปรกโสโครก ถึงจะมีเยื่อห่อหุ้มตัวอยู่ก็ตาม ความสกปรกของแม่ก็มีอยู่รอบด้าน ความกลัวในการเกิดย่อมมีขึ้นภายในจิตในขณะนั้นเอง เมื่อมารู้เห็นชัดแจ่มแจ้งด้วยวิปัสสนาญาณอย่างนี้ ความเบื่อหน่ายในการเกิดอีกย่อมมี เพราะการเกิดก็เหมือนกับเข้าไปนั่งอยู่ในโครงกระดูกร่างกายของแม่ ล้วนแล้วแต่มีความสกปรกเต็มไปด้วยน้ำเลือดน้ำเหลือง มีกลิ่นเหม็นสาบคาวสะอิดสะเอียน จึงเกิดความละอายและเกิดความกลัว เกิดความเบื่อหน่าย ที่จะไปเกิดในสถานที่เช่นนั้นอีกต่อไป นี้เพราะมีปัญญาญาณหยั่งรู้เห็นในความทุกข์ในการเกิดอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน จิตย่อมมีความขยะแขยงที่จะไปเกิดในภพชาติอีกต่อไป จะไปเกิดในชาติไหนภพใดก็จะเกิดในสถานที่แห่งเดียว ความเป็นอยู่ในการเกิดอีกย่อมเป็นทุกข์อดทนอยู่ด้วยความลำบากเหมือนกันทั้งนั้น

เมื่อออกจากท้องแม่มาได้แล้ว เป็นเด็กเล็กตัวแดง ๆ ทั้งดิ้นรนร้องไห้อยู่ในเบาะแสดงความทุกข์อย่างเห็นได้ชัดทีเดียว แต่ก็ได้รับการบำรุงรักษาจากพ่อแม่มาตลอด จึงเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นลำดับ พ่อแม่จึงมาฝึกหัดเดินฝึกหัดพูดให้จนคล่องตัว จึงกลายเป็นเด็กที่พูด เดิน วิ่งได้ตามลำพัง เมื่อถึงวัยหนุ่มสาว ปฏิกิริยาทางกายทางจิตย่อมมีการเปลี่ยนไปตามวัย การแก่ การเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นเงาตามตัว สภาวทุกข์ที่เป็นทุกข์ประจำขันธ์ก็แสดงตัวอยู่ตลอด ปกิณกทุกข์ที่เป็นทุกข์จรก็เข้ามาเพิ่มเติมบวกกันกับทุกข์ประจำขันธ์ความอดกลั้นได้ยากภายในจิต เพียงพยุงชีวิตที่มีอยู่ในความทุกข์ของขันธ์ อยู่ต่อกันมาด้วยความทุลักทุเล ผลักดันชีวิตให้รอดพ้นจากความตายมาได้วันหนึ่งคืนหนึ่ง ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่พ้นจากความตายไปได้ในช่วงที่ยังมีชีวิต จำเป็นต้องแสวงหาธาตุภายนอก มาเสริมธาตุภายในให้อยู่ได้ เมื่ออายุขัยของธาตุภายในถึงที่สุดแล้ววัตถุธาตุภายนอกก็ไม่มีความหมายแต่อย่างใด ถึงจะมีที่อยู่ที่อาศัยอย่างดีมีราคาเป็นล้าน อาหารที่ดีมีราคาเป็นแสน ก็ไม่มีประโยชน์แก่ธาตุที่ปราศจากวิญญาณไปแล้ว ทุกอย่างย่อมทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมด เมื่อปัญญาญาณมารู้เห็นชัดอย่างนี้ จิตก็ยิ่งมีความกลัว ไม่กล้าที่จะไปยึดถือ เพราะมารู้เห็นแล้วว่าการยึดถือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หาความสุขไม่มีเลย สมควรแล้วหรือที่เราจะยอมให้กิเลสตัณหาได้เข้ามาหน่วงเหนี่ยวเกี่ยวพัน ลากตัวเราเข้าไปในห้วงกระแสดังที่เคยเป็นมา เพราะว่าลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขในกามคุณทุกประเภท เป็นเหตุให้เราหลงจมอยู่ในความทุกข์ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสามมาแล้ว แต่บัดนี้เรามารู้ตัวเหตุที่เป็นไปในสังสารวัฏ อันเป็นหัวจักรที่สำคัญนั้นคือตัณหา ความไม่อิ่มพอในกามทั้งหลาย ความพอใจยินดีที่จะเกิดอีกต่อไป นี้คือปัจจัยที่เป็นไปในความทุกข์ จะหาความสุขในกามทั้งหลายไม่มี เพราะความอยากในกามไม่มีที่สิ้นสุด ถึงจะเกิดมาเป็นมนุษย์ที่เพียบพร้อมด้วยวัตถุสมบัติ ก็ยังไม่พ้นไปจากความทุกข์ ความสนุกเฮฮาร่าเริงในกามคุณที่เข้าใจว่ามีความสุข นั้นแลจะเป็นเชื้อแห่งความทุกข์ได้เป็นอย่างดี นี้คือคนหลงตน คนลืมตน คนไม่รู้ตัว จึงเกิดความมั่วสุมอยู่ในกามอันเป็นทุกข์อยู่ตลอดไป นี้คือขาดความเข้าใจในคำว่าตน จึงได้ไปยึดเอาธาตุสี่ขันธ์ห้าเป็นอัตตาว่าเป็นตัวตนอยู่ตลอดมา

เมื่อปัญญาญาณพร้อมแล้วเมื่อไร ความเข้าใจในธาตุสี่ขันธ์ห้าว่าเป็นตัวตนก็จะหมดไป เพราะปัญญาญาณเป็นความรู้เห็นที่เป็นจริงในสัจธรรมอย่างถูกต้อง สรรพสังขารทั้งหลายที่เป็นของภายนอกก็รู้เห็น สรรพสังขารภายในที่มีอยู่กับธาตุสี่ขันธ์ห้าก็รู้เห็น เป็นสภาพที่เกิดขึ้นจากธาตุอยู่ได้เพราะธาตุ และจะแตกสลายลงไปเป็นธาตุอย่างแน่นอน นี้ธาตุสี่มารวมตัวเป็นรูปธาตุอยู่ได้ ก็เนื่องจากจิตวิญญาณยังครองธาตุอยู่เท่านั้น เมื่อจิตครองธาตุนี้อยู่การสัมผัสในระหว่างธาตุสัมผัสธาตุย่อมเกิดขึ้น เพราะเราไม่ได้เกิดคนเดียว การสัมผัสจึงเกี่ยวโยงกันกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และยินดีอยู่ในการสัมผัสไม่มีความอิ่มพอ จึงเป็นธรรมารมณ์ ให้จิตหลงอยู่ในความสุขหลงความทุกข์อยู่ตลอดมา สัญญาความจำ ก็ไปจำเอารูปที่ชอบเข้ามาไว้ที่จิต สังขารเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งในรูปที่จำมานั้น โดยสมมุติปรุงแต่งให้เป็นไปในกิริยาที่จิตชอบ ทั้งปรุงแต่งสมมุติให้รูปนั้น ๆ มีความสวยงามพร้อมทั้งผิวพรรณสัณฐานที่เคลื่อนไหวไปมา สมมุติปรุงแต่งให้หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสออกมาอย่างประทับใจ สมมุติปรุงแต่งให้รูปนั้น ๆ ได้เข้ามาอยู่ใกล้ชิดตัวเอง และสมมุติปรุงแต่งให้ตัวเองได้เข้าไปแนบสนิทในรูปนั้น ๆ เพียงเท่านี้ จิตที่มีความหลงสมมุติหลงสังขาร ก็เกิดความกระสันกำหนัดรักใคร่ในกามคุณ ทั้งที่รูปนั้นไม่มีมูลความจริง สังขารก็ยังไปสมมุติปรุงแต่งเอามาหลอกลวงให้จิตเกิดความหลงใหลใฝ่ฝัน นี้เรียกว่าเสพธรรมารมณ์ทางใจ หรือเสพอารมณ์โดยสมมุติ ถึงรูปนั้นจะกลายเป็นอดีตที่ล่วงเลยไปนานแล้วก็ตาม ก็ยังปรุงแต่งเอาสมมุติให้เป็นรูปขึ้นมาให้จิตเสพจนได้ เมื่อปรุงแต่งในรูปที่สมมุตินี้บ่อย ๆ กิเลสตัณหาก็ยิ่งมีกำลัง และต้องการอยากจะสัมผัสรูปนั้นเป็นทวีคูณ ความผูกพันในกามคุณจึงไม่มีความอิ่มพอ ฉะนั้น รูป จึงเป็นแกนกลางของโลกอันดับหนึ่งมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา สัตว์ดิรัจฉานทุกประเภท ที่เกิดมาเอาภพชาติอยู่ในโลก และจะมาสร้างสรรค์อยู่กับโลกนี้ต่อไป ก็ต้องมาเกาะอาศัยรูปนี้เป็นที่อยู่ อุปาทานการยึดถือว่าเป็นตัวตน ก็มายึดถืออยู่ในรูปธาตุก้อนนี้ การสมมุติว่าเป็นตัวเราก็มาสมมุติเอาธาตุสี่ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นี้เป็นตัวเรา สังขารการเสริมสร้างปรุงแต่ง ก็มาปรุงแต่งตามสมมุติธาตุก้อนนี้ จะปรุงแต่งไปในวิธีไหนก็ขึ้นอยู่กับกิเลสตัณหาเป็นผู้อำนวยการและสั่งการ อุปาทานก็เก็บหอมรอมริบยึดเอาไปเสียทั้งหมด กิเลส

ตัณหาสั่งการไปในวิธีใด จิตก็ยึดเอาไว้เสียทั้งหมด การยึดเอาธาตุสี่ขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเราเท่านี้ยังไม่พอ ยังจะไปยึดเอาธาตุสี่ขันธ์ห้าของคนอื่นสัตว์อื่นมาเป็นของเราอีกด้วย มิหนำซ้ำยังไปยึดเอาวัตถุธาตุที่มีอยู่ประจำโลกมาเป็นของของตนโดยไม่มีความอิ่มพอ

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ความรู้เห็นในสมมุติสังขารที่ยึดถือเอาธาตุสี่ขันธ์ห้าว่าเป็นตัวตน ก็หมดความหมายลงทันที นี้คือวิปัสสนาญาณ การรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ตัดอัตตาที่ยึดถือว่าเป็นตัวตนให้หมดไป ความลังเลสงสัยในการยึดถือที่มีมาในอดีต ปัจจุบัน อนาคต ก็หมดปัญหาไป นี้คือมารู้เห็นในวิปัสสนาญาณว่า สรรพ-สังขารทั้งหลายที่มีเหตุเป็นแดนเกิด และอยู่ได้เพราะเหตุ แล้วดับไปตามเหตุนั้น ๆ เช่นภพชาติในอดีตก็ดับไปในอดีต แม้ภพชาติปัจจุบันนี้ก็จะดับไปในชาติปัจจุบัน การเกิดเป็นภพชาติอีกในอนาคตก็จะดับไปในภพชาติอนาคต เมื่อวิปัสสนาญาณมาหยั่งรู้เห็นในการเกิดดับของภพชาติอย่างแจ่มแจ้งอยู่อย่างนี้ ว่าไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสารว่า**การเกิดตายเป็นของซ้ำ ๆ ซาก ๆ เกิดมาในชาติไหนก็ตายในชาตินั้น นี่เราก็เคยเกิดเคยตายมาแล้วจนนับชาติไม่ถ้วนประมวลไม่จบ แต่ละชาติแต่ละภพก็มีความผิดหวังมาตลอด แต่ละชาติที่เกิดมาก็ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย แต่ก็ไม่เป็นไปตามความอยากของตนแม้แต่ชาติเดียว** แม้เกิดมาอีกในชาตินี้ ก็จะฝืนในความแก่ ฝืนในความเจ็บ และฝืนในความตายไปไม่ได้เช่นกัน ถึงจะมีบุญวาสนาที่ยิ่งใหญ่ ได้เป็นพระบรม-จักรพรรดิครองโลกอยู่ก็ตาม การแก่ การเจ็บ การตายก็หนีไม่พ้น เพราะทุกคนพร้อมทั้งสัตว์ดิรัจฉานที่เกิดมาแล้ว ย่อมมีความตายเหมือนกันทั้งนั้น เมื่อวิปัสสนาญาณ รู้เห็นชัดในความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่อย่างนี้ ย่อมเกิดความสลดสังเวชในตัวเอง และกลัวต่อความเกิดในภพชาติอีกต่อไป เพราะรู้เห็นชัดแล้วว่า การเกิดอยู่ในท้องแม่ก็เป็นทุกข์ เมื่อออกจากท้องแม่มาแล้วก็เป็นทุกข์ การแสวงหาเงินและอุปกรณ์ก่อสร้างมาทำที่อยู่อาศัยก็เป็นทุกข์ การแสวงหาเครื่องบริโภคอุปโภค ที่จะเอามาบำบัดทุกข์ก็หาได้ยาก ถ้าหาได้น้อยก็ไม่พอแก่การใช้จ่าย ถ้าหามาได้มากก็มีความทุกข์ในการระวังตัว กลัวว่าจะถูกผู้ร้ายแย่งชิงปล้นฆ่า การแสวงหาได้มาด้วยความพอดีนั้นไม่มีเลย นี้ก็เพราะความอยากไม่มีคำว่าพอ ดังคำว่า แม่น้ำมหาสมุทรสุดสาครที่กว้างใหญ่ก็ไม่เทียบเท่ากับความอยากของจิตนี้เลย

วิปัสสนาญาณ การหยั่งรู้เห็นในตัณหาคือความอยากอยู่อย่างนี้ ก็รู้เห็นทันทีว่า **นี่หรือสิ่งที่เป็นเหตุเป็นปัจจัย ทำให้เกิดเป็นภพเป็นชาติ ก็คือความอยากที่ไม่มีความอิ่มพอนี้เอง** ความอยากในวัตถุกาม ความอยากในกิเลสกาม ความอยากในภพชาติที่ชอบใจ ตัณหาคือความอยาก จึงเป็นรากของวัฏจักรโดยตรง เมื่อรากคือตัณหาหยั่งลงไปและมีความสมบูรณ์อยู่ตราบใด การเกิดอีกในภพชาติน้อยใหญ่ต่อไปก็ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมารู้เห็นชัดในตัณหาว่า เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นภพชาติและมีความทุกข์อยู่ในโลกโดยประการทั้งปวง เมื่อมารู้เห็นเหตุแห่งความทุกข์คือตัณหา ว่าเป็นจุดสำคัญแล้ว วิปัสสนาญาณ การถอนรากถอนโคน ก็สลัดทิ้งทันที ดังคำบาลีว่า **สมูลํ ตณฺหํ อพฺภุยฺห นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโต** วิปัสสนาญาณ เป็นอัตโนมัติกำจัดตัณหากับทั้งมูลรากให้หมดไปแล้ว จึงเป็นผู้หมดความอยาก ดับเพลิงกิเลส และดับเพลิงทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

เมื่อตัณหาคือความอยาก ได้ถูกวิปัสสนาญานถอดถอนสลัดออกจากจิตทิ้งไปแล้ว สังขารความปรุงแต่งตามสมมุติต่าง ๆ ก็ปรุงแต่งไปไม่ได้ นี้ก็เพราะไม่มีเชื้อของตัณหาพาให้เป็นไป เมื่อตัณหาหมดไปสิ้นไปจากจิตแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็หมดสิ้นไปเช่นกัน **ฉะนั้นวิปัสสนาญาณจึงเป็นญาณที่เฉียบแหลมคมคาย เป็นญาณที่แผดเผากิเลสตัณหา ให้เหือดแห้งไปจากจิตอย่างรวดเร็ว** เป็นญาณที่กำจัดความมืดที่มีอยู่ในจิตให้หมดไป ความเข้าใจเดิมในธาตุสี่ขันธ์ห้าว่าเป็นตัวตนก็หมดไป ความลังเลสงสัยลูบคลำในกรรมดีกรรมชั่วก็หมดไป ความสงสัยในพระพุทธเจ้าความสงสัยในพระธรรม ความสงสัยในพระอริยสงฆ์ ความสงสัยในมรรคผลนิพพานก็หมดไป นี้คือวิปัสสนาญาณที่รู้เห็นจริง ไม่มีสิ่งใดปิดบังความสว่างของวิปัสสนาญาณนี้ไว้ได้เลย ดังภาษิตว่า **นตฺถิ โลเก รโห นาม** ความลี้ลับไม่มีในโลกหรือความสว่างอื่นใดในโลกนี้ จะเสมอความสว่างของวิปัสสนาญาณนี้ไม่มีเลย ความสว่างอยู่ที่ไหน ความรู้จริงเห็นจริงในไตรลักษณ์ก็เปิดเผยเต็มที่ ความทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ก็เปิดเผยเต็มที่ ความไม่เที่ยง และเหตุที่เป็นไปแห่งความไม่เที่ยงก็เปิดเผยเต็มที่ สิ่งที่ไม่มีอะไรเป็นตัวตนเป็นเราเป็นเขา คือความสูญเปล่าไปจากสัตว์ และบุคคลก็เปิดเผยเต็มที่ สัจธรรมที่มีความเป็นจริงอย่างไร ก็รู้เห็นเป็นความจริงได้อย่างทั่วถึง

นี้คือวิปัสสนาญาณ เป็นญาณที่รู้เห็นที่ไม่มีสัญญาในปริยัติเข้ามาเคลือบแฝงเปรียบเทียบ เป็นญาณที่รู้จริงเห็นจริงโดยไม่มีการไปถามคนภายนอกว่าผิดหรือถูก เป็นญาณที่เหนือสมมุติสังขาร เป็นญาณที่ไม่รับคำพยากรณ์จากใคร ๆ ทั้งสิ้น วิปัสสนาญาณนี้เป็นความรู้เห็นที่แน่นอน เป็นความรู้เห็นที่เชื่อมั่นในตัวเองได้อย่างเต็มที่ เพราะมี มคฺคามคฺค ญาณ ทสฺน วิสุทฺธิ ที่รู้เห็นในเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์อย่างชัดเจน จึงไม่มีการลังเลสงสัยในความรู้เห็นที่จะไปถามใคร คำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตนก็อยู่ในช่วงนี้ คนอื่นไฉนเล่าจะเป็นที่พึ่งช่วยตัวเราได้ก็อยู่ในช่วงนี้เมื่อมรรคญาณ วิปัสสนา-ญาณ เกิดขึ้นแล้วเมื่อไร ถึงจะมีพระพุทธเจ้าประทับนั่งอยู่ต่อหน้า มีพระอริยขีณาสพอยู่ที่นั้นก็ตาม โอกาสที่จะถามในความรู้เห็นว่าผิดหรือถูกก็ไม่มี จึงเป็นทิฏฐิวิสุทธิ คือความรู้เห็นในเส้นทางแห่งความบริสุทธิ์เฉพาะตัว จึงเป็นมรรคญาณ วิปัสสนาญาณ ที่จะตัดกระแสของวัฏจักรให้ขาดไป และจะข้ามกระแสในสามภพไปได้ในเวลาอันใกล้นั้นเอง

เมื่อมรรคญาณ วิปัสสนาญาณ มีกำลังอันสมบูรณ์พร้อมแล้วเมื่อไร ความรู้เห็นในสัจธรรมที่เป็นจริง ในรูปธรรม นามธรรม ก็เปิดเผยเต็มที่ ถึงนามธรรมรูปธรรมนั้นมีอยู่ใกล้ไกล หยาบละเอียด ก็รู้เห็นเป็นสภาพความจริงไปทั้งหมด ความจริงแต่ละอย่างมีการเกิดดับอยู่อย่างไร วิปัสสนาญาณก็รู้เห็นเป็นความจริงอย่างเปิดเผย กิเลสตัณหาที่เคยปกปิดสัจธรรมมานานแล้วก็ตาม วิปัสสนาญาณก็ตามรู้เห็นและลบล้างไปเสียทั้งหมด อุปาทานการหลงยึดถือในธาตุสี่ขันธ์ห้า ว่าเป็นอัตตาตัวตนดิ้นรนอยู่ในภพทั้งสาม วิปัสสนาญาณก็ทำลายลบล้างฆานะอัตตาให้แตกสลายไป ไม่มีธาตุขันธ์ส่วนไหนได้เป็นสันตติต่อเนื่องในชาติอนาคตต่อไป เพราะมารู้เห็นว่าธาตุสี่จะสลายตัวลงไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟไปเสียทั้งหมด และเป็นอนัตตาคือสภาพที่สูญเปล่าไปจากสัตว์และบุคคล ไม่มีตนไม่มีตัวพอที่จะยึดได้แม้แต่นิดเดียว

ถ้าตัวตนไม่มีเสียอย่างเดียวเท่านั้น อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป อายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ทั้งหมดนี้จะเกิดมาจากที่ไหน การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในภพน้อยภพใหญ่ ความโศกเศร้าเสียใจ ร้องไห้พิไรรำพันในสิ่งที่ไม่สมความปรารถนา ก็เป็นสภาพที่สูญเปล่าไปตามอนัตตาทั้งสิ้น ความสุข

ความทุกข์ในกามคุณ ความพอใจรักใคร่ใฝ่ฝันในอารมณ์ที่ชอบใจ ก็สูญไปตามอนัตตาทั้งหมด เพราะสิ่งเหล่านี้มีอัตตาเป็นเหตุ อยู่ได้เพราะมีอัตตาตัวตน ถ้าตัวตนมี ชาติภพ อุปาทาน ตัณหาก็เกิดมาจากตน เวทนา คืออารมณ์ที่เสวยความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมีตน การสัมผัสได้ก็เพราะมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ก็เพราะอาศัยนามรูปเป็นที่เกิด

เมื่อตนได้ถูกมรรคญาณ วิปัสสนาญาณประหาร ทำลายตนให้แตกสลายกลายเป็นของสูญไปเป็นสัจธาตุ คือความจริงของธาตุเดิมเสียทั้งหมดแล้ว **อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป อายตนะภายใน การสัมผัส เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ก็พังพินาศไปทันที นี้ก็เพราะตนเป็นเหตุ เมื่อตนดับ สิ่งอื่นที่อาศัยตนมีอยู่ในตนก็ดับสูญไปพร้อมกัน** ดังพระอัสสชิว่า ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ และดับไปเพราะเหตุนั้น ๆ จึงเป็น เหตุํ ปฏิจฺจ สมฺภูตา อาศัยเหตุจึงเกิดขึ้นได้ เหตุภงฺคา นิรุชฺฌเร เมื่อเหตุคืออวิชชาดับสลายไป สังขาร วิญญาณ นามรูป อายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ก็ดับไปพร้อมกัน ความสุข ความทุกข์ แม้กระทั่งบาปบุญ ก็ดับไปอย่างสิ้นเชิง

ดับไม่มีการพักฟื้นในสมมุติอีกต่อไป

วิปัสสนาญาณ ที่สังหารวัฏฏะพังพินาศไปแล้ว จึงไม่มีอัตตาใดที่จะลอยตามกระแสของโลกอีกต่อไป และไม่มีสิ่งใดตกค้างอยู่ในภพทั้งสาม จึงไม่มีสมมุติใดให้เป็นเชื้อของสันตติ ต่อภพชาติในอนาคตอีกต่อไป จึงดับไปอย่างสนิทเพราะหมดเชื้อนั้นเอง ความดับนี้จะรู้ได้ชัดก็คือวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นเครื่องรู้ในนามธรรม เป็นความรู้ในรูปธรรม เป็นความรู้ที่มีอยู่ในอายตนะ คือ วิญญาณรู้ในตา วิญญาณรู้ในหู วิญญาณรู้ในจมูก วิญญาณรู้ในลิ้น วิญญาณรู้ในกายทุกส่วน วิญญาณรู้ในใจ **เมื่อวิญญาณดับไปอย่างเดียวเท่านั้น** ถึงจะมีตาก็สัมผัสรู้ในรูปอะไรไม่ได้ ถึงจะมีหูจะมีเสียงมาสัมผัสก็รู้ไม่ได้ ถึงจะมีจมูกจะมีกลิ่นต่าง ๆ มาสัมผัสก็รู้ไม่ได้ ถึงจะมีลิ้นจะมีรสอาหารหวานคาวเปรี้ยวเค็มมาสัมผัสก็รู้ไม่ได้ ถึงจะมีกายก็สักว่ากาย จะมีอากาศเย็นร้อนมาสัมผัสก็รู้ไม่ได้ ถึงจะมีจิตใจ ก็เป็นเพียงสักว่าจิตใจเท่านั้น ความรู้ที่เป็นธรรมารมณ์ก็ดับไปจากจิตใจ

ทั้งหมด นี้ก็เพราะวิญญาณได้ดับไปจากตา ดับไปจากหู ดับไปจากจมูก ดับไปจากลิ้น ดับไปจากกาย และดับไปจากใจ จึงไม่รู้ในการสัมผัสกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ต่างอันต่างสงบ ต่างอันต่างดับ จึงไม่มีอายตนะภายในมีการสัมผัสกับอายตนะภายนอกเลยในขณะนั้น

มรรคสมังคีที่เป็นศูนย์รวมแห่งความดับ

การดับในขันธ์ห้า ก็มีวิญญาณอย่างเดียวพาให้ดับ เช่น รูปขันธ์ ก็ได้อธิบายในความดับของอายตนะมาแล้ว ส่วนเวทนาขันธ์คือความเสวยในอารมณ์แห่งความสุขก็ดี เสวยอารมณ์แห่งความทุกข์ก็ดี หรืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเป็นทุกข์ก็ดี ก็ไม่มีการเสวยอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น นี้ก็เพราะวิญญาณความรู้สุขความรู้ทุกข์ได้ดับไปแล้ว สัญญาความจำก็จำอะไรไม่ได้เลย เพราะวิญญาณรู้ในความจำ ไม่มี สังขารความปรุงแต่งในสมมุติ ก็คิดปรุงแต่งอะไรไม่ได้ เพราะวิญญาณที่จะรู้ในการปรุงแต่งได้ดับไปแล้ว วิญญาณคือความรู้ที่เป็นนามจิต ก็ดับสนิทไป ไม่มีวิญญาณความรู้ไปสู่อายตนะ และขันธ์ห้าแต่อย่างใด นี้เพราะตนไม่มีในธาตุสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และธาตุสี่ ก็ไม่มีในตน จะให้เกิดเป็นรูปได้อย่างไร ถ้ารูปไม่มีอายตนะจะมีมาจากที่ไหน ฉะนั้นรูปจึงไม่เป็นตน และตนก็ไม่เป็นรูป รูปไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในรูป เวทนา คือความเสวยอารมณ์ก็ไม่เป็นตน ตนก็ไม่เป็นเวทนา เวทนาไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในเวทนา สัญญาคือความจำก็ไม่เป็นตน ตนก็ไม่เป็นสัญญา สัญญาความจำไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในสัญญา สังขารความปรุงแต่งในสมมุติทั้งหลายไม่เป็นตน ตนก็ไม่เป็นสังขาร สังขารความปรุงแต่งไม่มีในตน ตนก็ไม่มีในสังขาร วิญญาณคือความที่เป็นนามของจิตก็ไม่เป็นตน ตนก็ไม่ได้เป็นวิญญาณ วิญญาณรู้ในขันธ์ วิญญาณรู้ในอายตนะ ไม่มีในตน และตนก็ไม่มีในวิญญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณที่เป็นญาณอันยิ่งมา รู้เห็นว่า ธาตุสี่ขันธ์ห้าไม่เป็นตน ตนก็ไม่ใช่เป็นธาตุสี่ขันธ์ห้า และมารู้เห็นว่า ธาตุสี่ขันธ์ห้าไม่มีในตน และตนก็ไม่มีในธาตุสี่ขันธ์ห้า และมารู้ชัดเห็นชัด รู้จริงเห็นจริงตามสภาพในสัจธรรมที่เป็นจริงอยู่อย่างนี้ ก็ไม่มีอะไรเป็นตนและไม่มีอะไรมีในตนแม้แต่นิดเดียว ถ้าตนไม่มีจะมีอะไรไปเกิดอยู่ในภพทั้งสามเล่า ฉะนั้นวิปัสสนาญาณการรื้อถอนภพชาติ ที่เป็นมูลรากของวัฏจักร ก็มารวมถอนรากถอนโคนกันอยู่ในช่วงนี้เอง

นี้จึงเรียกว่าดับ ในอริยมรรค แล้วจะก้าวขึ้นสู่อริยผลอย่างฉับไว นี้แลจึงเป็นมรรคสมังคีที่สมบูรณ์

รู้ครอบโลกธาตุ โดยไม่มีนิมิตหมาย

เมื่อวิปัสสนาญาณได้ตัดความสัมพันธ์ และปฏิเสธในธาตุสี่ขันธ์ห้าว่าไม่มีอะไรเป็นอัตตาตัวตน และดับไปในที่สุดแล้ว ก็มีความรู้อีกประเภทหนึ่ง เป็นความรู้ที่ไม่อยู่ในอายตนะ ไม่เป็นความรู้ในวิญญาณขันธ์ **ความรู้นี้เป็นความรู้ที่ไม่มีในสมมุติโลกแต่อย่างใด** ไม่มีธาตุขันธ์เป็นเครื่องกำหนด และเป็นความรู้ที่ไม่มีนิมิตหมายในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น แม้ผู้เขียนจะหาคำศัพท์มาเปรียบเทียบเป็นสำนวน ให้รู้ความหมายไตร่ตรองรู้ตามได้ ก็ไม่มีเหตุผลใดที่จะมาประกอบเอื้อมถึง ให้สมกับความรู้ที่ไม่มีสมมุตินิมิตหมายพอให้ท่านได้เข้าใจ จึงขอมอบให้ท่านเป็นผู้รู้เอง จึงจะเป็นปัจจัตตังเฉพาะท่านโดยตรง ความรู้ที่ว่านี้ไม่มีแสง ไม่มีสี ไม่มีมืด ไม่มีสว่าง แต่รู้อยู่ในความว่าง ของโลกธาตุ แต่ก็ไม่ติดอยู่ในความว่างนี้แต่อย่างใด และไม่มีอะไรเป็นนิมิตหมายให้รู้ แต่เป็นธรรมชาติที่รู้อยู่ในเฉพาะรู้เท่านั้น นี้คือรู้ที่เหนือสมมุติใด ๆ รู้ไม่หวั่นไหวเป็นไปในอดีต รู้ไม่หวั่นไหวเป็นไปในอนาคต และรู้ไม่หวั่นไหวเป็นไปในปัจจุบัน รู้ไม่มีการดับ รู้ไม่เป็นไปตามดิน ฟ้า อากาศ รู้ไม่มีเหตุปัจจัยให้เป็นไปในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ความรู้นี้ไม่เป็นไปในสมถะ และไม่มีในวิปัสสนาแต่อย่างใด ไม่เป็นไปในรูปธรรมนามธรรม จึงเป็นความรู้ที่ไม่มีสมมุติเคลือบแฝง ไม่เกาะอยู่ในโลกธาตุนี้แต่อย่างใด ความรู้นี้จะปรากฏในช่วงที่มีความดับนี้เอง เมื่อความดับและความรู้ครอบโลกธาตุ ดังได้อธิบายมานี้ อยู่ได้พอสมควรแล้ว ไม่นานนักก็จะพลิกแพลงขึ้นที่จิตนิดเดียว

ความกล้าหาญย่อมเกิดขึ้นเต็มที่

ความดับที่ดับมาเต็มที่แล้วนั้น ในช่วงที่ต่อเนื่องกัน ก็เหมือนกับเกิดความขยับขึ้นที่จิตนิดเดียว หรือจิตถอนออกมาเล็กน้อยในช่วงพริบตานั้นเอง **จึงเกิดความกล้าหาญขึ้นที่จิตอย่างเต็มที่ และเป็นความกล้าหาญที่มีความรุนแรงมาก** ความกล้าหาญนี้เกิดขึ้นจากจิตโดยเฉพาะ เมื่อจิตมีความกล้าหาญ สติก็มีความกล้าหาญ

และปัญญาก็เกิดความกล้าหาญ ความเพียรทุกประเภทก็เกิดความกล้าหาญไปตามกันทั้งหมด จะปรารภเรื่องการเดินจงกรม จะเดินสักวันหนึ่งคืนหนึ่ง ไม่มีการพักผ่อนหลับนอนจะเดินได้ไหม ก็รับว่าเดินได้ เหมือนกับว่าได้เดินจงกรมนิดเดียว หรือปรารภว่าจะเดินจงกรมสักเดือนหนึ่งปีหนึ่ง ไม่มีการพักผ่อนหลับนอนจะเดินได้ไหม ก็เหมือนกับมีคำตอบว่าไม่มีปัญหา เหมือนกับว่าเดินชั่วโมงเดียวเท่านั้น ถ้าปรารภในการนั่งสมาธิ สักวันหนึ่งคืนหนึ่ง ก็เหมือนกับว่าได้นั่งสมาธินิดเดียว เมื่อปรารภว่านั่งสมาธิสักเดือนหนึ่งปีหนึ่งโดยไม่เคลื่อนที่ไปไหนจะนั่งได้ไหม ก็ตอบในตัวเองเสร็จว่านั่งได้ไม่มีปัญหา ก็เหมือนกับว่าจะได้นั่งสมาธิชั่วโมงเดียวเท่านั้น ความกล้าหาญนี้ไม่เคยมีมาก่อน แต่ก็มาเกิดในช่วงนี้เอง และเป็นความกล้าหาญที่จะถอนรากถอนโคนของวัฏจักร และตัดกระแสของภพทั้งสาม และข้ามกระแสของโลกนี้อย่างฉับไว ความกล้าหาญนี้จะมีเฉพาะนักปฏิบัติครั้งสุดท้ายเท่านั้น และจะเกิดขึ้นในครั้งเดียวด้วย จะว่าการทำลาย ก็เหมือนจะกระทืบเขาทั้งลูกให้เรียบราบไปในชั่วพริบตา เหมือนกับว่าจะพังเขาทั้งลูกให้แตกกระจายไปในชั่วลัดนิ้วมือเดียว

อาสวักขยญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้

ในช่วงความกล้าหาญเกิดขึ้นแล้วนี้เอง อีกสักครู่เดียวเท่านั้นมีความรู้อีกประเภทหนึ่งรู้ซ้อนกันขึ้นมาว่า อาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้ จึงหวนระลึกได้ว่าพระพุทธเจ้าประทับอยู่ใต้ต้นโพธิพฤกษ์ ในวันเพ็ญเดือนหก ได้อธิษฐานว่า ถ้าข้าพเจ้าไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าเมื่อไร ข้าพเจ้าก็จะไม่ลุกออกจากโคนต้นไม้นี้อย่างเด็ดขาด ถึงเลือดเนื้อจะเหี่ยวแห้งผุพังไปก็ตามที ข้าพเจ้าก็ยอมเสียสละแม้กระทั่งชีวิตอินทรีย์ นี้คือความกล้าหาญของพระพุทธเจ้า ส่วนพระสาวกทั้งหลายก็มีความกล้าหาญเป็นไปในลักษณะนี้เหมือนกัน แต่ท่านจะพูดให้คนอื่นรู้หรือไม่เท่านั้น หรือจะอธิษฐานว่า เมื่อข้าพเจ้ายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะเมื่อไร ข้าพเจ้าก็จะนั่งอยู่ในที่แห่งนี้ตลอดไป ถึงเลือดเนื้อจะเหี่ยวแห้งผุพังแตกสลายไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ตามที ข้าพเจ้าก็จะไม่ลุกหนีจากที่นี้อย่างเด็ดขาด คำอธิษฐานนี้เป็นคำแสดงตัวให้สมกับความกล้าหาญเท่านั้น ถึงจะไม่อธิษฐานด้วยวิธีนี้ก็ไม่มีปัญหา **ก็เพราะรู้**

แล้วว่า อาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้อยู่แล้ว ถึงจะอยู่ในอิริยาบถไหนก็ไม่มีปัญหา ในชั่วจริมกจิตเดียวเท่านั้น อาสวะก็ขาดกระเด็นตับเดียวในชั่วพริบตา รู้ทันทีว่า อาสวะได้สิ้นไปแล้วในชั่ววินาทีนี้เอง เมื่อรู้ว่าได้หลุดพ้นไปแล้วในขณะใด วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ ความหลุดพ้นมีในขณะใด ก็รู้ในความหลุดพ้นไปชั่วขณะนั้น ขีณา ชาติ นี้คือพระขีณาสพ ที่ชาติแห่งความเกิดได้สิ้นสุดลงเป็นชาติสุดท้าย วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ ความบริสุทธิ์ของพรหมจรรย์ ก็มีความสมบูรณ์เต็มที่ กตํ กรณียํ อุบายวิธีที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ให้หลุดพ้นไป ก็หมดกิจกันเพียงเท่านี้ กิจอื่นที่จะทำให้มีความบริสุทธิ์หลุดพ้นอีกไม่มี ความบริสุทธิ์หลุดพ้นก็เด่นอยู่เฉพาะความบริสุทธิ์เท่านั้น ความกล้าหาญ ก็ค่อย ๆ อ่อนลง ๆ จนเป็นปกติ

ปัญญา ที่มีความองอาจปราชญ์เปรื่อง เคยฟันเคยสับขับไสกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา มาอย่างโชกโชน ก็หมดภาระไป จะนำมาใช้ในความบริสุทธิ์นี้ไม่ได้เลย และปัญญาก็ไม่อาจเอื้อมถึงแห่งความบริสุทธิ์นี้ได้ ก็เป็นอันว่าปัญญาได้ส่งทางให้ถึงซึ่งความบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว ก็หมดภาระหน้าที่ไปเพียงเท่านี้ ความดำริไตร่ตรองหาข้อธรรมมาเป็นอุบายการพิจารณาปฏิบัติเพื่อละกิเลสตัณหา อวิชชา ก็สิ้นสุดลงในช่วงนี้ จึงไม่มีกิเลสตัณหาอวิชชาให้ละถอนปล่อยวางอีกต่อไป จึงเป็น กตํ กรณียํ ซึ่งหมดกิจที่จะพึงทำ หมดปัญหาที่จะต้องแก้ไข นี้ก็เพราะปัญญาได้ส่งผลให้ถึงซึ่งความบริสุทธิ์เต็มที่ ดังบาลีว่า ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ จะถึงซึ่งความบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา เมื่อมีความบริสุทธิ์ที่สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ปัญญาที่เคยมีความกล้าหาญก็อ่อนกำลังลงไม่อาจเอื้อมเข้าไปถึงซึ่งความบริสุทธิ์นี้ได้เลย เพราะไม่มีกิจที่จะให้ปัญญาเข้าไปละถอนปล่อยวางอะไรอีกแล้ว

ความบริสุทธิ์ที่เหนือจากสิ่งใดในโลก

ความบริสุทธิ์นี้ ไม่มีรูปร่างลักษณะเป็นอย่างไร ไม่มีนิมิตในความบริสุทธิ์นั้น ๆ จึงเป็นความบริสุทธิ์ที่ไม่มีสมมุติใด ๆ เคลือบแฝง ไม่มีสังขารปรุงแต่งให้เป็นไปในการเปรียบเทียบ ความบริสุทธิ์ไม่ใช่ความสว่างความว่าง ความบริสุทธิ์ไม่ใช่อภิญญา ที่เกิดขึ้นในสมถะ เพราะสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นข้อปฏิบัติในองค์มรรค ส่วน

ความบริสุทธิ์นั้นเป็นปฏิเวธ คือผลที่มีความบริสุทธิ์จะสมมุติให้เป็นไปในสิ่งใดไม่ได้เลย ความบริสุทธิ์นั้นจะไม่มีขึ้น ไม่มีลง ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีการเจริญขึ้นแล้วเสื่อมลง ปัจจุบันจะเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ก็เพียงทำเป็นวิหารธรรมเท่านั้น ไม่ทำเพื่อให้ความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น เจริญขึ้นแต่อย่างใด จะทำความเพียรมากทำความเพียรน้อย ความบริสุทธิ์ก็เท่าเดิม หรือจะอยู่ตามปกติ ความบริสุทธิ์ก็มีเท่าเดิม หรือมีธุระภายนอกที่จะพึงทำ ความบริสุทธิ์ก็ไม่หายไปไหน ความบริสุทธิ์จึงไม่มีการเกิด ไม่มีการดับ ไม่มีการเจริญขึ้น เสื่อมลง จึงเป็นอกุปปธรรม เป็นธรรมที่ไม่กำเริบ เป็นวิสุทธิธรรม เป็นวิราคธรรม เป็นญาณทัสนวิสุทธิธรรม เป็นทิฏฐิวิสุทธิธรรม นี้เป็นคำเรียก เพื่อให้สมกับความบริสุทธิ์เท่านั้น

เอกรัตติงแห่งความบริสุทธิ์

ความบริสุทธิ์จึงเป็นเอกรัตติง ไม่มีการเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ไม่เป็นไปตามยุคตามสมัย ไม่เป็นไปตามฤดูกาล ไม่เป็นไปตามความมืดแจ้งของตะวันเดือนดาวของโลก เอกรัตติง มิใช่กำหนดรู้ความสว่างจากการทำสมาธิ มิใช่กำหนดรู้ให้เป็นแสงแพรวพราวเหมือนดวงแก้ว เอกรัตติง มิใช่ความรู้แจ่มใสในสมาธิ มิใช่การกำหนดรู้ในวิปัสสนา เอกรัตติง ไม่เหมือนภาพนิ่งของพระพุทธรูปในขนาดต่าง ๆ เอกรัตติงที่แท้จริงนั้น คือความบริสุทธิ์ที่มีอยู่ในความบริสุทธิ์เอง ไม่เอนเอียงไปกับสิ่งใด ๆ ในโลก ความบริสุทธิ์นี้จึงไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว เป็นความบริสุทธิ์ที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะความบริสุทธิ์เท่านั้น ไม่มีความยินดียินร้ายในสิ่งใด ๆ และไม่มีสิ่งใดจะเอื้อมถึง ไม่เป็นไปในโลกธรรมแต่อย่างใด นี้แลจึงเป็นราตรีเดียวแห่งความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

ความคิดถึงพระพุทธเจ้าอยากกราบพระพุทธเจ้าให้สมใจ

ขณะนั้นความคิดถึงพระพุทธเจ้า ก็คิดถึงโดยไม่มีสิ่งใดเปรียบเทียบได้ ถ้าหากพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ถึงพระองค์จะประทับอยู่ไกลแสนไกลสักเท่าไรก็ตาม จะตั้งใจไปเพื่อนมัสการกราบไหว้ เฉพาะพระพักตร์พระพุทธเจ้าให้สมใจ ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้วว่าพระพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพานไปแล้วก็ตาม ความ

อดกลั้นในความคิดถึงพระพุทธเจ้าในขณะนั้นก็เหลือที่จะพรรณนา เพราะมารู้เห็นคุณค่าในสวากขาตธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว และเป็นนิยานิกธรรม เป็นธรรมที่นำผู้ปฏิบัติให้ถึงซึ่งความสงบแห่งทุกข์ได้อย่างสมบูรณ์ และให้ถึงความบริสุทธิธรรมได้อย่างเต็มที่ ความอยากไปนมัสการกราบไหว้พระพุทธเจ้าในครั้งนี้ มิใช่จะไปไต่ถาม ในผลของการปฏิบัติที่รู้มานั้นว่ามีความผิดถูกแต่อย่างไร และไม่อยากเล่าผลของการปฏิบัติที่รู้มานี้ให้พระพุทธเจ้าทรงฟังเลย และไม่ต้องการคำพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแม้แต่นิดเดียว เพราะรู้แล้วว่าความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และพระขีณาสพเจ้าทั้งหลายในครั้งพุทธกาล กับความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติในยุคปัจจุบัน ก็เป็นความบริสุทธิ์อย่างเดียวกัน ไฉนเล่าจะมีคำถามในความบริสุทธิ์นี้ หรือหากพระพุทธเจ้าจะตรัสถาม ในผลของการปฏิบัติ ก็พร้อมที่จะเล่าถวายเท่านั้น ความคิดถึงพระพุทธเจ้า ความอยากไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้า ที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่นานนักก็อ่อนลง ๆ จนเป็นปกติธรรมดาไป นี้ก็เป็นธรรมชาติที่เป็นเอง

จึงนึกขึ้นได้ที่หลังว่า นี้หรือในครั้งพุทธกาลพระสาวกทั้งหลายที่ไปภาวนาปฏิบัติในถิ่นฐานใด เมื่อท่านได้บรรลุรู้เห็นธรรมในความบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว ท่านเหล่านั้นจึงรีบมากราบนมัสการพระพุทธเจ้าให้สมใจ ถึงจะอยู่ไกลแสนไกล ก็ข้ามป่าผ่าดงบุกน้ำลุยโคลนไม่นึกถึงความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ขอให้ได้มากราบพระพุทธเจ้าให้สมใจก็เป็นพอ

แล้วมาหวนระลึกถึงพระคุณครูบาอาจารย์ในยุคปัจจุบัน ก็ระลึกถึงพระคุณของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ว่าทั้งสองพระองค์เป็นผู้ค้นพบใน มรรคปฏิปทา ที่เป็นแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสไว้แล้ว ว่าเป็นแนวทางที่ตรงเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นข้อปฏิบัติที่ชอบยิ่ง มรรคปฏิปทา ที่หลวงปู่เสาร์หลวงปู่มั่นค้นพบนี้ ก็เป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นหลักเดิม เหมือนในครั้งพุทธกาล หลวงปู่เสาร์หลวงปู่มั่น ก็ได้ปฏิบัติตามแล้วได้ผลเป็นความบริสุทธิ์เต็มที่ ทั้งสองพระองค์ ท่านก็ได้ฝึกฝนอบรมศิษยานุศิษย์ต่อมา ศิษย์ทั้งหลายก็รู้เห็นเป็นความบริสุทธิ์ต่อเนื่องกันมาตลอด ผู้เขียนก็ได้รับโอวาทจากครูอาจารย์หลายท่าน แล้วนำมาปฏิบัติ ก็ได้รับผลอันเป็นเรื่องส่วนตัวผู้เขียนจึงได้น้อมระลึกถึงพระคุณของหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ตลอดครูอาจารย์ผู้ให้ความรู้ความสว่าง โดยความบริสุทธิ์ใจแต่ละท่าน จึงขอกราบคารวะในพระคุณของครูอาจารย์ทุกท่านมาในครั้งนี้ด้วย

ความอ่อนใจคือไม่อยากสอนใคร ๆ ทั้งสิ้น

ในช่วงต่อมา ก็เกิดความคิดขึ้นโดยความไม่ตั้งใจ เป็นความคิดที่เป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง โดยไม่คิดว่าจะมีความคิดประเภทนี้เกิดขึ้น นั่นคือไม่อยากสอนใคร ๆ ทั้งสิ้น แต่ก็รู้ทันว่า นี้เป็นความดำริของพระพุทธเจ้าที่เคยดำริในเรื่องที่ไม่อยากสอนใคร ๆ มาแล้ว นี้เธอจะไปเลียนแบบ คิดตามเยี่ยงอย่างของพระพุทธเจ้าทำไม ถึงขนาดนั้นก็ยังฝืนคิดไปจนได้ คือคิดว่า ธรรมนี้เป็นธรรมที่มีความสุขุมลุ่มลึก ยากที่บุคคลจะรู้เห็นได้ เพราะเป็นธรรมที่ถอนรากถอนโคนของกิเลสตัณหา เป็นธรรมที่ข้ามกระแสของวัฏจักรให้พ้นไป มิใช่ธรรมนี้จะเกิดขึ้นได้อย่างลม ๆ แล้ง ๆ อย่างง่ายดาย เมื่อความคิดประเภทนี้เกิดขึ้นมาสักพักหนึ่ง จึงคิดตัดบทว่า นี้เธอจะมาคิดเลียนแบบตามพระพุทธเจ้าจึงไม่สมควรเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธเจ้าไม่มีการผูกขาดว่า ให้นักปฏิบัติในครั้งพุทธกาลเท่านั้นเป็นผู้รู้เห็นธรรม ทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติก็รู้เห็นในความบริสุทธิ์ในธรรมได้ทั้งนั้น เพราะการปฏิบัติธรรมในครั้งพุทธกาลนั้น ก็มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทาในอัฏฐังคิกมรรค ให้พุทธบริษัทในสมัยนั้นได้บรรลุมรรคผลไปมิใช่น้อย แม้ในยุคนี้สมัยนี้ ก็เป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทาอย่างเดียวกัน และนักปฏิบัติทุกคน ก็ได้สะสมบารมีบำเพ็ญความดี มีการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญเมตตาภาวนามาแล้ว เขาก็พร้อมที่จะเป็นผู้รู้เห็นธรรมที่บริสุทธิ์อย่างเต็มที่เหมือนกัน เมื่อเธอรู้เห็นได้ คนอื่นเขาก็มีสิทธิ์ที่จะรู้เห็นธรรมอันบริสุทธิ์ได้เช่นกัน เธอจะไปอ่อนข้องอศอกในการสอนคนอื่นทำไม ถ้าคนใดมีความเกี่ยวเนื่องกัน เธอก็ต้องสงเคราะห์สั่งสอนเขาอย่างเต็มที่ เธอจะไปเกลียดในการสอนคนอื่นทำไมเล่า เมื่อความคิดไปในลักษณะนี้เข้าผลักดัน ความคิดที่ไม่อยากสอนใคร ๆ ก็อ่อนตัวลงและหมดไปเป็นปกติธรรมดา ใครจะมาให้สอนก็สอนกันไป ใครไม่ยอมให้สอนก็วางเฉย ถือว่าไม่เคยเกี่ยวเนื่องกันมา ก็หมดภาระกันไป

กำลังที่เกิดจากจิตโดยเฉพาะ

ในช่วงที่ต่อเนื่องกันมา ได้เกิดกำลังขึ้นจากจิตโดยเฉพาะ กำลังของจิตนี้เป็นกำลังที่จะแสดงออกมาภายนอกไม่ได้ ในความนึกคิดให้สมกับกำลัง

ของจิตในขณะนั้น ก็เหมือนกับจะถอนต้นพะยูงต้นยางขนาดใหญ่ให้ขึ้นทั้งรากได้ในชั่วกะพริบตาเดียว หรือเหมือนจะยกภูเขาทั้งลูกโยนเล่นไปมาได้เหมือนลูกฟุตบอล หรือเหมือนจะใช้กำปั้นกระแทกให้ภูเขาทั้งลูกได้แตกกระจายไปในชั่วพริบตา หรือเหมือนจะใช้เท้าถีบเตะเขาทั้งลูกให้กลิ้งไปมาเหมือนกับลูกคลี หรือถ้าหากมีกำลังกายประกอบกับกำลังจิตได้ในขณะนั้น ก็เหมือนจะทำลายอะไรได้ทุกอย่างในโลกนี้ นี้เพียงมีแต่กำลังเกิดขึ้นอยู่เฉพาะจิตเท่านั้น กำลังนี้มิใช่เป็นกำลังของสติ มิใช่เป็นกำลังของสมาธิ มิใช่เป็นกำลังของปัญญา มิใช่เป็นกำลังของความเพียรแต่อย่างใด กำลังของจิตนี้จะนำไปใช้กับอะไรไม่ได้เลย แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดกำลังขึ้นในจิตโดยเฉพาะเท่านั้น กำลังของจิตนี้ตั้งอยู่ได้นาน เมื่อมาประสานกันกับความบริสุทธิ์ แล้วแผ่กระจายไปทั่วในสรรพางค์ร่างกายอย่างทั่วถึง เมื่อกำลังของจิตและความบริสุทธิ์แผ่กระจายไปในร่างกายถึงไหนส่วนใด ก็เหมือนกายส่วนนั้น ๆ มีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างรู้เห็นได้ชัดเจนทีเดียว ฉะนั้นจึงมีการเปลี่ยนแปลงอัฐิธาตุของพระอริยเจ้าทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้มีความบริสุทธิ์เต็มที่เท่านั้น ส่วนพระอริยเจ้าขั้น อนาคาลงมา กิเลสตัณหายังแฝงอยู่ในจิต ความบริสุทธิ์ในธรรมยังไม่สมบูรณ์ กำลังแห่งความบริสุทธิ์จึงไม่มีการซักฟอกอัฐิธาตุให้แปรสภาพไปได้ เพราะพระอนาคา ยังมีกิเลสส่วนละเอียดที่จะต้องละ ยังเป็นพระเสขบุคคล เป็นผู้อยู่ในขั้นศึกษา ยังหาอุบายวิธีที่จะละกิเลสคือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชาอีกต่อไป

เมื่อกำลังจิตและกำลังแห่งความบริสุทธิ์ ได้แผ่กระจายฟอกธาตุโดยทั่วถึงแล้ว อีกไม่นานนักนับแต่รู้ในความบริสุทธิ์นั้นมา กำลังของจิตก็ค่อย ๆ อ่อนกำลังลง ๆ ไม่กี่วัน ความเป็นปกติก็อยู่ในสภาพเดิม ส่วนความบริสุทธิ์ที่รู้เห็นมาแล้วนั้น ก็รู้เห็นในความบริสุทธิ์เหมือนเดิม ไม่มีการเสื่อมคลายแต่อย่างใด ในขณะที่กำลังของจิตกับความบริสุทธิ์ฟอกธาตุอยู่นั้น ก็เหมือนมีการเปลี่ยนนิสัยไปด้วย ตลอดความเป็นอยู่และการวางตัวให้สมกับธรรม ที่ไหนได้ เมื่อความเป็นอยู่ปกติแล้ว นิสัยเดิมที่เป็นมาอย่างไร กิริยา กาย วาจา เป็นมาอย่างไร ความเป็นไปในกิริยา กาย วาจา ก็เป็นไปในลักษณะเดิมนั้นเอง เพราะพระอรหันต์ละนิสัยเดิมให้ขาดไปไม่ได้ การละนิสัยเดิมให้ขาดไปได้ ก็มีเฉพาะพระพุทธเจ้าเท่านั้น ส่วนบรรดาพระอริยสาวกทั้งหลาย ที่เป็นพระขีณาสพโดยสมบูรณ์

มีความบริสุทธิ์ด้วยคุณธรรมแล้วก็ตาม นิสัยเดิมเป็นมาอย่างไร ความเป็นไปในกิริยา กาย วาจา ก็ออกไปในลักษณะนั้น จะตัดขาดนิสัยเดิมไม่ได้เลย ดังคำเปรียบไว้ว่า น้ำลึกเงาลึก น้ำลึกเงาตื้น น้ำตื้นเงาตื้น น้ำตื้นเงาลึก นี้ก็บอกชัดแล้วว่านิสัยของพระอรหันต์ตัดขาดไม่ได้ ฉะนั้นการดูพระว่าองค์ไหนมีความบริสุทธิ์ หรือไม่บริสุทธิ์นั้นดูได้ยาก เพราะกิริยาการแสดงออกมาทางกาย วาจา จะเอาเป็นเครื่องตัดสินที่แน่นอนไม่ได้ เช่นบางท่านมีนิสัยสุขุม คุณธรรมก็พร้อมบางท่านมีนิสัยสุขุม จิตแห้งแล้งในคุณธรรม บางท่านกิริยาภายนอกที่แสดงออกไม่ดี แต่ก็จิตพร้อมด้วยคุณธรรม บางท่านกิริยาที่แสดงออกมาก็ไม่ดี และจิตก็แห้งแล้งไปไม่มีคุณธรรมฉะนั้นจะเอาตานอกดูกันจึงเป็นของไม่แน่นอน

ผู้ที่เขียนได้อธิบายแนวทางปฏิบัติ และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติมานี้ จะให้ถูกใจของท่านทั้งหมดนั้นไม่ได้ เพราะอุบายวิธีการปฏิบัติไม่ตรงกัน ผลที่เกิดขึ้นจึงไม่เหมือนกัน เรื่องอย่างนี้ได้มีมาแล้วในครั้งพุทธกาล ฉะนั้นผู้เขียนจึงไม่มีความวิตกกังวลในคำวิพากษ์วิจารณ์กับใคร ๆ ทั้งสิ้น เพราะความจริงย่อมเป็นความจริงอยู่ตลอดไป และย่อมเป็นทิฏฐิวิสุทธิ ของแต่ละบุคคลเท่านั้น

อุบายการทำสมาธิ

เริ่มต้นแต่ได้อธิบายในแนวทางปฏิบัติมา เป็นอุบายวิธีแนวทางของการเจริญวิปัสสนามาตลอด จนถึงผลแห่งการปฏิบัติอย่างเต็มที่ จากนี้ไปจะได้อธิบายในวิธีการทำสมาธิไว้สักสองอุบาย พอให้นักปฏิบัติได้พักผ่อนจิตไปบ้าง และพิจารณาด้วยปัญญาไปบ้าง เรื่องที่ยกเอาหลักการทำของสมาธิมาไว้สุดท้าย ก็เพื่อไม่ให้มีการสับสนกัน แต่เมื่อเรารู้ในวิธีการทำสมาธิแล้ว เราก็นำเอาวิธีการทำสมาธินี้ ไปทำความสงบ ในท่ามกลางการพิจารณาในปัญญาในช่วงไหนก็ได้ เพื่อให้เป็นการปฏิบัติภาวนา ในสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรม-ฐาน เป็นคู่สลับกันไป ดังจะได้อธิบายในการปฏิบัติวิธีทำในสมาธิต่อไป (รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการทำสมาธิอยู่ในหนังสือ “ทวนกระแส” ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยทำสมาธิมาก่อน)

ทำสมาธิในวิธีที่ ๑

ก่อนจะนั่งสมาธิ ต้องดูสถานที่ให้เรียบร้อย พร้อมทั้งมีสติ ชำระกาย วาจา ใจ ไว้ให้เป็นปกติ กำหนดจิตให้เป็นปกติ อยู่ในปัจจุบัน อารมณ์ของจิตที่มีมาแล้วในอดีต ก็ปล่อยวางไปในอดีต อารมณ์ใดที่เป็นไปในอนาคตก็อย่าคำนึงคิดถึง หรือการงานใดที่ยังตกค้าง ก็วางทิ้งเสียทั้งหมด จากนั้นก็ไหว้พระ เมตตาตน เมตตาสัตว์ ทำให้จิตอยู่ในความเป็นกลาง แล้วนั่ง เอาขาขวาวางทับบนขาซ้าย ทำตัวให้ตรง ตั้งสติตั้งใจไว้อย่างมั่นคง แล้วยกมือขึ้นอธิษฐานจิต ให้มีความหนักแน่นในคุณพระพุทธเจ้าในคุณของพระธรรมในคุณของพระอริยสงฆ์ เสร็จแล้วค่อยวางมือลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย แล้วกำหนดจิตตรวจดูในร่างกายให้ทั่วถึง ว่าจะเอาร่างกายส่วนไหน เป็นนิมิตเครื่องหมายของสติ เพื่อจะได้ระลึกรู้อยู่ในกายส่วนนั้น ๆ พร้อมกับคำบริกรรม ในขณะที่หายใจเข้าให้ตั้งใจนึกว่า พุท ในขณะหายใจออกให้ตั้งใจนึกว่า โธ ให้ตั้งใจในความรู้สึกกับคำบริกรรมนั้น ไปกำหนดรู้อยู่เฉพาะกายส่วนที่กำลังเพ่งดูอยู่นั้นโดยตรงคำบริกรรม กับลมหายใจ กับสติ ก็เหมือนได้กระทบกายที่เรากำหนดรู้อยู่นั้นโดยตลอด ถึงลมหายใจมีอยู่ที่ปลายจมูก แต่ความรู้สึกที่มีสติให้กำหนดรู้กายส่วนนั้นอย่าให้เผลอ แล้วกำหนดกายส่วนนั้นขึ้น โดยสมมุติ ว่ากายส่วนที่เรากำหนดเพ่งดูอยู่นั้น เป็นลักษณะอย่างไร ให้สมมุติรู้กายส่วนนั้นตามความเป็นจริง ตามรูปพรรณสัณฐาน ถ้าสมมุติรู้เห็นยังไม่ชัด ก็พยายามสมมุติให้รู้เห็นกายส่วนนั้นอยู่บ่อย ๆ จนกว่าจะมีความชำนาญ หรือยังสมมุติขึ้นไม่เห็น ก็ตั้งสติตั้งใจไว้ในกายส่วนนั้น ๆ ให้มีขอบเขตว่า ขณะนี้เรากำลังกำหนดเพ่งดูกายส่วนนี้อยู่ ก็ให้มีสติตั้งใจกำหนดเพ่งดูอยู่ในขอบเขตของกายส่วนนั้น ๆ ให้เหมือนกับเราเก็บเงินใบร้อยใส่กระเป๋าไว้แล้ว ถึงเงินใบร้อยมีอยู่ในกระเป๋า แต่เราก็พอวาดภาพดูเงินนั้นได้โดยสมมุติ ว่าเงินใบร้อยนั้นมีสีอย่างไร และอยู่ในกระเป๋าไหนข้างใด เราก็พอสมมุตินึกถึงสีของเงินนี้ได้ฉันใด การกำหนดสมมุติดูกาย ส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้น ก็ให้กำหนดจิตสมมุติดูกายด้วยวิธีนี้ฉันนั้น เมื่อเรามีความชำนาญในการกำหนดดูกายหรือเห็นกายโดยสมมุติแล้ว ต่อไปหลังจากที่เราหยุดจากคำบริกรรมแล้ว เราจะนั่งอยู่ในที่นั้นก็ดี หรือเราจะออกมาเดินจงกรมก็ดี ก็ให้กำหนดจิตพิจารณากายส่วนนั้น ๆ ด้วยปัญญา โดยวิธีแยกแยะกายส่วนนั้น ๆ โดยสมมุติ จะสมมุติเอามือถลกหนัง เนื้อ ออกบ้าง

หรือสมมุติเอามีดสับฟันปาดออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นใหญ่ เราสมมุติสับฟันปาดเนื้อหนังส่วนไหนก็ให้กำหนดจิตรู้ตามอาการของกาย ในส่วนที่เราสมมุติสับฟันหรือปาดอยู่นั้นให้เห็นสีสันและลักษณะว่าเป็นอย่างไร หนังเป็นอย่างไร เนื้อเป็นอย่างไร เลือดที่ไหลออกมานั้นเป็นอย่างไรก็สมมุติให้จิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริงนี้เรียกว่าจริงโดยสมมุติ ต่อไปเมื่อจิตรู้เห็นอยู่บ่อย ๆ จิตก็จะค่อยรู้เห็นเป็นความจริง และจะเกิดความเบื่อหน่ายโดยติดอยู่ในใจนั้นแลจึงจะถูกกับคำว่า นิพพิทาญาณ คือมีความรู้ในความเบื่อหน่ายประจำใจ หรือการพิจารณาด้วยปัญญาในอุบายอย่างอื่นก็ได้อธิบายมามากแล้ว ขอให้นักปฏิบัติจงเข้าใจตามนี้

ทำสมาธิในวิธีที่ ๒

การกำหนดจิตกำหนดสติ ทำสมาธิในวิธีที่สองนี้เป็นของละเอียดอ่อน เพราะไม่มีวัตถุส่วนหยาบของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งมาเป็นเครื่องกำหนดรู้ นั้นคือกำหนดจิตให้มีสติเพ่งดูในอารมณ์ของจิตโดยเฉพาะ เพราะการเพ่งดูอารมณ์ของจิตนี้ต้องมีความตั้งใจให้แน่วแน่ให้มีสติ สัมปชัญญะเป็นเครื่องกำหนดรู้ และรู้อารมณ์อยู่ภายในจิตอย่างเข้มแข็ง คำว่าสัมปชัญญะความรู้ตัว ก็คือให้รู้ตัวของอารมณ์ที่มีอยู่ภายในจิตโดยเฉพาะ อารมณ์ของจิตมีลักษณะอย่างไร ให้ผลเป็นสุขเป็นทุกข์ภายในจิตอย่างไร ก็ให้กำหนดสติดิ่งลงไปสู่จุดของอารมณ์ของจิตนั้น ๆ ให้ตรงกับเป้าหมายในอารมณ์ของจิตในปัจจุบัน อารมณ์ของจิตมีความเศร้าหมองขุ่นมัว ก็ให้กำหนดจิตโดยมีสติรู้ ในอารมณ์ของจิตที่เศร้าหมองขุ่นมัว อารมณ์ของจิตที่เป็นสุขในกามคุณ ก็ให้กำหนดจิตรู้ในอารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ของจิตที่เป็นทุกข์ เนื่องจากความเสียใจในสิ่งที่ไม่สมปรารถนา และความทุกข์ของจิตเกิดขึ้นด้วยอาการใดก็ตาม ก็ให้มีสติกำหนดรู้อยู่ในอารมณ์ของจิตที่เป็นทุกข์ อารมณ์ของจิตเนื่องจากราคะ ความกำหนัดยินดีในกามคุณ ก็ให้กำหนดจิตให้มีสติเพ่งดูในอารมณ์ของราคะภายในจิตโดยเฉพาะ จิตมีอารมณ์ของความโลภ ของความโกรธ เป็นอย่างไร ก็ให้กำหนดจิตโดยมีสติเพ่งดูในอารมณ์ของจิตที่มีโลภะ โทสะ ให้ถูกจุด จิตมีอารมณ์แห่งความรัก จิตมีอารมณ์แห่งความชัง ก็มีสติกำหนดจิตเพ่งลงไปในอารมณ์แห่งความรัก อารมณ์แห่งความชังนั้น อย่าเผลอตัว อารมณ์ที่มีอยู่ที่จิตทุก

ประเภทแสดงตัวออกมาทางจิตไปในลักษณะใด ก็ตั้งใจให้มีสติกำหนดจี้ลงไปในอารมณ์ของจิตนั้น ๆ โดยไม่มีการถอนตัว แม้อารมณ์นั้นจะมีความรุนแรงสักเท่าไรก็ตาม ความตั้งใจอันมีสติก็ใช้ความเข้มแข็ง ประกบในอารมณ์ของจิตนั้นอย่างรัดกุม และให้ตั้งจิตปณิธานว่าตราบใดอารมณ์ที่เรากำหนดจิตเพ่งดูอยู่นี้ไม่อ่อนตัวลง ข้าพเจ้าก็จะไม่ถอนสติ ถอนความตั้งใจ ออกจากอารมณ์นี้เป็นเด็ดขาด แม้เลือดเนื้อเชื้อไขจะเหี่ยวแห้งผุพังไป ข้าพเจ้าก็พร้อมที่จะเสียสละ เมื่ออารมณ์ประเภทนี้เกิดขึ้นภายในจิตได้ เราก็มีอุบายชำระอารมณ์ประเภทนี้ให้อ่อนกำลัง หรือให้หมดไปจากจิตได้เช่นกัน

ข้อสำคัญเมื่อตั้งสติกำหนดจิตเพ่งดูในอารมณ์ภายในจิตนั้นอยู่ อย่าส่งจิตออกไปคิดหาต้นเหตุของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นเป็นเด็ดขาด เมื่อส่งจิตออกไปคิดหาต้นเหตุของอารมณ์แล้วเมื่อไร อารมณ์ภายในจิตที่มีอยู่นั้น ก็จะเพิ่มความรุนแรงขึ้นเป็นทวีคูณ เราก็จะเป็นฝ่ายเสียเปรียบกำลังแห่งความตั้งใจ กำลังของสติที่มีกำลังน้อย ก็จะต้านทานอารมณ์ที่มีความรุนแรงนั้นไม่ไหว ก็จะกลายเป็นผู้แพ้ ในอารมณ์ของกิเลสตัณหาอย่างง่ายดาย ฉะนั้น เราอย่าส่งจิตออกมาคิดหาต้นเหตุของอารมณ์ อย่าให้สังขารความปรุงแต่งในอารมณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นอย่างเด็ดขาด เพราะสังขารความปรุงแต่งมีเล่ห์เหลี่ยมมาก ถ้าสังขารได้เข้าไปในอารมณ์ใด อารมณ์นั้นก็จะเพิ่มความรุนแรงขึ้นมาทันที ย่อมมีชัยชนะอย่างขาวสะอาดทีเดียว **สังขารย่อมเป็นนกสองหัว** คอยฉวยโอกาสแฝงเข้าไปในอารมณ์ของจิตได้ทุกวิถีทาง ถ้าจิตมีอารมณ์แห่งความรักใคร่ในกามคุณ สังขารก็ปรุงแต่งแห่งความรักในกามคุณอย่างหยดย้อยทีเดียว จนจิตเคลิ้มไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าจิตมีอารมณ์แห่งความเกลียดชัง สังขารก็ปรุงในเรื่องความเกลียดชัง จนจิตเกิดความอิจฉาตาร้อนพยาบาทไปอย่างง่ายดาย ถ้าจิตมีอารมณ์ความต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ หรือต้องการความสุขในกามคุณ สังขารก็ปรุงแต่งไปในความอยากของจิต ถ้าจิตมีอารมณ์แห่งความทุกข์ สังขารก็ปรุงแต่งพรรณนาในความทุกข์นั้น ๆ จนตัดสินใจฆ่าตัวเองตายได้ด้วยวิธีต่าง ๆ หรือหาวิธีแก้แค้นฆ่าคนอื่นไปได้ ฉะนั้นสังขารจึงเป็นสิ่งที่ไว้ใจไม่ได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธออย่าให้ความคุ้นเคยในสังขาร อย่าสนิทกับสังขาร อย่าวิสาสะกับสังขาร อย่าไว้ใจในสังขาร อย่ามั่วสุมในสังขาร เพราะสังขารเปรียบเหมือนงูพิษ คอย

แต่จะขบกัดให้เรามีทุกข์ เมื่อเราเผลอตัวเมื่อไร งูพิษก็ย่อมฉกกัดเราเมื่อนั้นนี้ฉันใด สังขารจึงเป็นของที่ไม่น่าไว้ใจ ถ้าสังขารเข้าไปยุ่งเกี่ยวในอารมณ์ของจิตแล้วเมื่อไร ย่อมก่อกวนส่งเสริมให้อารมณ์ของจิตนั้น ๆ พองตัวขึ้นทันทีฉันนั้น เรื่องเล็ก ๆ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ ถ้าเป็นเรื่องใหญ่อยู่แล้ว ก็ย่อมทวีคูณให้เรื่องนั้นใหญ่ขึ้นไป ขนาดยังไม่มีเรื่องอะไรเลย สังขารก็พยายามฉวยโอกาสก่อเรื่องขึ้นที่จิตอยู่แล้ว ทำให้จิตเกิดความหลงใหลใฝ่ฝัน เคลิ้มไปตามสังขารโดยไม่รู้สึกตัว จึงได้ตกเป็นเหยื่อของสังขาร นับแต่ภพชาติอดีตที่ผ่านมาจนถึงภพชาติปัจจุบัน ถ้าเราไม่มีความเข้มแข็งในการปฏิบัติธรรม ปล่อยจิตให้เป็นไปตามยถากรรม ไม่มีสติสัมปชัญญะรักษาตัว สังขารก็จะลากจิตไปสับไปยำ ให้จิตได้รับความชอกช้ำความทุกข์ความเดือดร้อน ในภพชาติต่อไปในอนาคตไม่มีที่จบสิ้นลงได้

ฉะนั้นเราจงฝึกความเข้มแข็งให้เกิดให้มีขึ้นในตัวเรา ต้องตั้งใจปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างกำลังให้เกิดขึ้นที่จิตจงได้ ศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา ก็สร้างขึ้น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ก็ต้องสร้างขึ้นให้เต็มที่ ต้องฝึกตัวให้เป็นผู้มีความพอใจฝักใฝ่ในการปฏิบัติธรรม ให้มีความเพียรติดต่อกันอยู่เสมอ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ให้มีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องกำหนดรู้ในสัจธรรมคือทุกขัง อนิจจัง อนัตตา อยู่ตลอด เป็นผู้มีความหมั่นความขยัน ในการตริตรองใคร่ครวญ ในสภาวธรรม ในสัจธรรม ว่าเป็นความจริงอย่างไร ก็หมั่นใคร่ครวญด้วยปัญญาอยู่บ่อย ๆ ความเข้มแข็งของสติ ความเข้มแข็งในการทำสมาธิ ก็จะหนุนปัญญาให้มีกำลัง เพราะสมาธิกับปัญญานั้นเป็นอุบายหนุนซึ่งกันและกันให้มีกำลัง เช่น ปัญญาถ้าใช้ความพิจารณาให้เป็นเครื่องรอบรู้ ในสรรพสังขารอยู่บ่อย ๆ ก็ย่อมตัดความกังวลในสังขารภายนอก และสังขารภายใน ให้มีความทุเลาเบาบางลง แล้วกำหนดทำสมาธิได้ง่ายขึ้น และมีความสงบได้เร็ว เมื่อออกจากสมาธิแล้วจะน้อมจิตไปพิจารณาด้วยปัญญา ในรูปธรรม นามธรรม คือธาตุสี่ขันธ์ห้า หรือในสรรพสังขารทั้งหลายปัญญาก็พิจารณาได้อย่างคล่องตัว ถ้าผู้ไม่เคยคิดไม่เคยสร้างปัญญามาก่อนแล้ว ถึงจะออกจากการทำสมาธิมาแล้วจะน้อมจิตไปคิดพิจารณาด้วยปัญญาในสภาวธรรมไม่เป็นเลย นอกจากจะนั่งทื่อ เดินทื่อ คิดพิจารณาด้วยปัญญาอะไรไม่เป็น นอกจากกระทำให้จิตเฉยอยู่เท่านั้นเอง **จะได้อะไรกับความเฉยนั้น ๆ เหมือนกับผู้ไม่มีงานทำ จะได้อะไรเกิดขึ้นเล่า**

การได้อธิบายแนวทางปฏิบัติมาแต่เริ่มต้น จนถึงผลของการปฏิบัติ ว่าเป็นผลอย่างนี้ คิดว่านักปฏิบัติทั้งหลายผู้ใฝ่ใจในการปฏิบัติธรรมคงจะเข้าใจ ขอให้นักปฏิบัติทุกท่านจงมี นิสมฺมกรณํ เสยฺโย เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสติ มีปัญญาใคร่ครวญให้สมเหตุสมผล ขอทุกคนจงมีส่วนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ตามสติปัญญา ความสามารถ ของแต่ละท่านนั้นเทอญ

การอธิบายแนวทางปฏิบัติ และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินี้ ผู้เขียนไม่มีเจตนาที่จะอวดอ้างตัวเองแต่อย่างใด แต่เขียนเพื่อให้นักปฏิบัติได้สังเกตด้วยเหตุด้วยผลเท่านั้น เมื่อหากอุบายการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติที่ผู้เขียนได้อธิบายมานี้ ไม่ถูกกับจริตนิสัย ไม่เป็นไปตามอุบายการปฏิบัติของท่าน ก็ไม่ควรที่จะคิดให้หนักใจให้เสียเวลา เพราะนักปฏิบัติทุกกลุ่มทุกท่าน ก็คงจะมีความมั่นใจในอุบายการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติของท่านอยู่แล้วว่า สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ ก็นักปฏิบัติแต่ละท่านนั้นแล จะพึงรู้ตัวเอง เพราะความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์นั้น จะรู้ได้เฉพาะตัว

บทส่งท้าย

ผู้เขียนขอย้ำความเข้าใจ ในการปฏิบัติอีกครั้งเพราะบางท่านอาจจะไม่เข้าใจว่า ทำไมผู้เขียนจึงเน้นหนักในการพิจารณาด้วยปัญญาไปก่อน แล้วจึงมากำหนดทำสมาธิทีหลัง หรือท่านอาจจะเข้าใจว่า เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นในสมาธิแล้ว การพิจารณาด้วยปัญญาก็จะไม่ได้ผล อาจจะกลายเป็นวิปัสสนึกไป ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ อาจจะเป็นความนึกคิดที่ฟุ้งซ่านไป แต่ผู้เขียนขอถามท่านสักนิดแล้วให้ท่านนึกตอบคำถามนี้ให้มีเหตุมีผล เอาหลักความจริงในครั้งพุทธกาลมาตอบกัน คือว่าในครั้งพุทธกาล มีผู้ที่ท่านได้บรรลุธรรม นับแต่ภูมิพระอริยโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ เพราะในสมัยนั้นพื้นฐานในการปฏิบัติมีความแน่นอน และถือเป็นมาตรฐาน เป็นหลักการของนักปฏิบัติในสมัยนั้นอย่างถูกต้อง มีคำถามอยู่ว่า ในครั้งพุทธกาลนั้นผู้ทำสมาธิแต่อย่างเดียว จิตมีความสงบลุล่วงไปถึงฌานสมาบัติ ถือว่ามีความสงบในสมาธิเต็มที่ แล้วมีองค์ไหนบ้างมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้วได้บรรลุมรรคผล

แล้วท่านจะไปค้นหาดูประวัติของพระอริยเจ้าในสมัยนั้นได้ จากหนังสือธรรมบท หรือค้นดูพระสูตรในพระไตรปิฎกได้ และท่านก็จะตอบคำถามนี้ได้อย่างถูกต้องทันทีและก็จะเกิดความแน่ใจในตัวท่านเองเพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่เกิดขึ้นจากพระอริยะ คือพระพุทธเจ้าเป็นองค์แรก และเราก็คงได้ยิน และรู้มาแล้วว่า **พระพุทธเจ้าเท่านั้นเป็นผู้ค้นพบธรรมก่อนใคร ๆ ทั้งสิ้น** ทั้งธรรมนั้นก็เป็นของเก่า ธรรมนี้ก็มีมาก่อนพระพุทธเจ้าตั้งแต่กาลไหน ๆ แต่ทำไมพระพุทธเจ้าจึงมาค้นพบธรรมได้ คำว่าค้นพบนั้นเป็นลักษณะความหมายเป็นอย่างไร คำว่า **ค้นพบ** นั้นเป็นเรื่องของปัญญามิใช่หรือ

ศาสนาพุทธจะเกิดขึ้นในโลก ก็เนื่องจากผู้มีปัญญามิใช่หรือ ถ้าจะเริ่มต้นกันจริง ๆ เมื่อครั้งพระสิทธัตถะได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ เมื่อพระองค์ได้ทอดพระเนตรแล้ว พระองค์ไปทำสมาธิหรือพระองค์ไปพิจารณาด้วยปัญญา ในพุทธประวัติท่านก็คงรู้ดี นี้พระองค์ก็ใช้วิปัสสนึก คือการคิดด้วยปัญญาเองมิใช่หรือ การใช้ปัญญานึกคิดไปตามหลักความจริงนี้เอง จึงทำให้พระองค์เกิดความกลัวในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย พระองค์ก็ใช้ความนึกคิดด้วยปัญญา หาวิธีที่จะป้องกันไม่ให้เกิด ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย จึงตัดสินพระทัยออกผนวช ทรงเพศเป็นสมณะ เพื่อแสวงหาลู่ทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิด ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ในภพชาติอีกต่อไป ในขณะนั้นพระองค์ได้ทราบข่าวของดาบสทั้งสอง พระองค์ก็ได้เข้าไปศึกษา คิดว่าจะมีแนวทางป้องกันการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ หรืออาจมีแนวให้ตรัสรู้ และอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ที่ไหนได้เมื่อไปศึกษาแล้ว ก็เป็นเพียงสมาธิ สำเร็จในอภิญญาห้าสมาบัติแปดเท่านั้น พระองค์ก็ศึกษาจนสำเร็จ แต่พระองค์เป็นผู้มีปัญญามาก่อนแล้ว จึงพิจารณาเห็นว่า การทำสมาธิเพียงมีอภิญญาเกิดขึ้นเท่านี้ จึงไม่มีช่องทางที่จะให้ตรัสรู้ได้เลย แม้ดาบสทั้งสอง ก็ติดอยู่ในความสงบสุขอย่างนี้ไปจนตลอดวันตาย นี้ถ้าวิปัสสนาญาณ เกิดขึ้นจากสมาธิที่แน่วแน่จริง ถ้าอย่างนั้นดาบสทั้งสอง ทำไมจึงไม่มีวิปัสสนาญาณ ประหารกิเลสให้หมดไปจากจิตได้เล่า

ศาสนาพุทธจึงเกิดขึ้นจากนักปราชญ์เอก ผู้มีสติปัญญาที่เฉียบแหลมคมคาย มิใช่เป็นลัทธิโยคีที่บำเพ็ญตบะอาศัยความสงบจากสมาธิแต่อย่างเดียว เมื่อพระองค์

ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว จึงได้วางหลักการภาวนาปฏิบัติ และสั่งสอนพุทธบริษัท ให้บรรลุมรรคผลเป็นจำนวนไม่น้อย บางท่านก็ได้บรรลุมรรคผลเฉพาะพระพักตร์ของพระองค์ บางท่านก็จดจำเอาอุบายธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วนำไปปฏิบัติ และได้บรรลุมรรคผลทีหลัง หลักการปฏิบัติพระองค์ได้วางไว้สองวิธี นั้นคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองวิธีนี้พระองค์ได้มองเห็นความสำคัญมาก จึงวางให้เป็นของคู่เคียงกัน แต่ความเห็นของคนส่วนใหญ่ ยังเข้าใจอยู่ว่า สมถะต้องขึ้นก่อนแน่นอนวิปัสสนาเกิดทีหลัง นี้ตามหนังสือที่มีอยู่ในหมวดต่าง ๆ หรือในโอวาทปาฏิโมกข์ หรืออยู่ในอนุศาสน์คู่มือของพระอุปัชฌาย์ เพื่อให้สอดคล้องในศาสนพิธี เพื่อให้เป็นไปตามขั้นตอน ในขั้นหยาบคือศีล ขั้นกลางคือสมาธิ ขั้นละเอียดคือวิปัสสนา นี้ก็รู้กันอยู่แล้ว ถ้าเป็นไปในลักษณะเรียงแบบที่ว่ามานี้จริงแล้ว ท่านจะสังเกตดูเหตุผลในครั้งพุทธกาลได้ว่า ในสมัยนั้นบางท่านว่า นโม ยังไม่เป็นศีลห้าก็ไม่รู้จักว่ารักษาอย่างไร ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ฌาน สมาบัติ ก็ไม่รู้จัก ท่านเหล่านั้นฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้า หรือฟังเทศน์ของพระสาวกเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นมีสิทธิ์ที่จะได้บรรลุมรรคผลไหม นี้เพียงให้ข้อคิดเท่านั้น คิดว่าท่านคงไม่ถือสากับพระบ้าผู้มีความรู้น้อย และด้อยในการศึกษาแต่อย่างใด

ผู้เขียนจะพาท่านให้คิดในอีกแง่หนึ่ง ในครั้งพุทธกาล นั้นคือ มรรคแปดในองค์ของมรรคแปดนี้เพียบพร้อมทั้งหมด และเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานที่สุด และตรงที่สุด ในครั้งพุทธกาลที่ท่านทั้งหลายได้บรรลุมรรคผลไปแล้ว ท่านเหล่านั้นก็ปฏิบัติตามมรรคแปดนี้ทั้งนั้น แต่ท่านปฏิบัติที่ตรงไปในองค์มรรค **การปฏิบัติในองค์มรรคแปดในขั้นเริ่มต้นนั้น ท่านตั้งหลักสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป ขึ้นก่อน เพื่อเป็นหลักยืนตัว นั้นคือปัญญาอันเห็นชอบ การดำริพิจารณาด้วยปัญญา ก็ดำริชอบมิใช่หรือ** ศีลจะรักษาให้มีความบริสุทธิ์ก็เพราะปัญญามิใช่หรือ สมาธิคือความตั้งใจไว้ให้มั่นคง ถ้าปัญญาไม่มีความฉลาดรอบรู้ในการตั้งฐานของจิตแล้ว ความมั่นคงของจิตจะมีมาจากที่ไหน ไม่นานก็ล้มละลายไปเท่านั้นเอง ฉะนั้นปัญญาที่เห็นชอบ ดำริพิจารณาด้วยปัญญาที่ชอบธรรม

จึงเป็นหลักใหญ่มาตรฐานในการปฏิบัติธรรม เพราะนักปฏิบัติต้องเป็นผู้มีปัญญาเป็นเครื่องรอบรู้ว่า ทำอย่างไรศีลจึงจะมีความบริสุทธิ์ ว่าจะเอาอุบายในกรรมฐานบทไหนมานึกบริกรรมเพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเอง ปัญญาก็ต้องคิดต้องนึกหาเหตุหาผล จนมีความชำนาญช่ำชองคล่องตัว **เพราะปัญญาเปรียบเสมือนหัวหน้าโคที่สำคัญ โคที่จะพาฝูงโคข้ามฝั่งกระแสไปได้ ก็คือปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิตัวนี้ เมื่อสัมมาทิฏฐิคือปัญญาที่เห็นชอบ เป็นแกนนำไว้อย่างดีแล้ว มรรคข้ออื่น ๆ รวมทั้งสัมมาสมาธิ ก็มารวมอยู่ในปัญญาที่เห็นชอบนี้ทั้งหมด** นี้เราเป็นนักปฏิบัติผู้เดินตามมรรคแปด เพื่อให้ความตรงไปสู่มรรคผล ก็ต้องปฏิบัติให้ตรงตามมรรคแปดก็แล้วกัน อย่าเอามรรคข้อกลางมาอยู่ข้างหน้า อย่าเอามรรคข้อสุดท้ายมาอยู่ท่ามกลาง อย่าเอามรรคข้อสำคัญคือปัญญาอันเห็นชอบไปทิ้งไว้ในที่สุดท้ายปลายแถว โดยไม่มองเห็นความสำคัญ ฉะนั้นปัญญาจึงเป็นอันดับหนึ่งในการปฏิบัติองค์มรรค เมื่อปัญญาที่เห็นชอบเป็นหลักยืนตัวไว้แล้ว มรรคข้ออื่น ๆ ก็เป็นมรรคที่ชอบธรรมไปทั้งหมด จะรักษาศีล จะทำสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาเป็นแกนนำอยู่เสมอ ความหนักแน่นในศีล ความมั่นคงของสมาธิ จึงจะมีพื้นฐานได้อย่างสมบูรณ์ นี้ความคิดเห็นของพระบ่า คิดว่านักปราชญ์ผู้ฉลาดรู้คงจะไม่ติดใจ

การเรียบเรียงองค์มรรคต้นฉบับเดิม ต้องเอาปัญญาขึ้นก่อน สมาธิทีหลัง การปฏิบัติในองค์มรรคก็พอจะเข้าใจแล้วว่า คือวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน กรรมฐานทั้งสองนี้เกี่ยวเนื่องกัน หรือจะเรียบเรียงให้เป็นสมถกรรมฐานขึ้นก่อน แล้วเอาวิปัสสนา-กรรมฐานไว้ทีหลังก็ใช้ได้ แต่การปฏิบัติธรรมจริง ๆ แล้ว ให้ปฏิบัติสลับกันไป จะเอาอะไรขึ้นก่อนไว้หลังย่อมปฏิบัติได้ทั้งนั้น ข้อสำคัญเมื่อทำสมถะไปก่อนแล้ว ก็ถอนออกมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป คำว่าปัญญาก็คือวิปัสสนานั้นเอง เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเหนื่อยแล้วก็กลับมากำหนดทำในสมถะต่อไป คำว่าสมถะก็คือการทำสมาธินั้นเอง อย่าทำสมถะคอยวิปัสสนา หรืออย่าคอยให้จิตเป็นสมาธิก่อน แล้วคิดว่าปัญญาจะเกิดขึ้น เพราะการทำความสงบในสมาธิ ก็มีผล คือความสงบของสมาธิตลอดไป ถ้ามีความสงบมาก ก็มีความสุขในสมาธิมาก ดังบาลีว่า นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ความสุขในที่นี้หมายถึงความสุข

ที่เกิดขึ้นจากจิตสงบเป็นสมาธิเท่านั้น ไม่ได้หมายถึงโลกุตตรสุข ที่เป็นความสุขมาจากมรรคผล สุขในมรรคผลที่แท้จริงนั้นคือ นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ นี้เป็นความสุขที่เหนือไปจากโลกีย์แล้ว ฉะนั้นผลจากการทำสมาธิ บางท่านก็มีอภิญญา เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ หรือกำหนดรู้วาระจิตของคนอื่น มากกว่านั้นก็เป็น อิทธิฤทธิญาณ มโนมยิทธิญาณ จุตูปปาตญาณ ปุพเพ-นิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ได้กล่าวมานี้เป็นญาณโลกีย์ทั้งนั้น ถ้าผู้ไม่มีปัญญาแล้ว ก็จะหลงติดอยู่กับญาณโลกีย์นี้ตลอดไป ส่วนญาณที่เป็นโลกุตตรนั้นมีญาณเดียว คือ อาสวักขยญาณ คือญาณที่รู้จักว่า อาสวะจะสิ้นไปเท่านั้น

ขอวกกลับมาหาปัญญาอีกที ส่วนปัญญาถ้าพิจารณาให้รู้เห็นในสัจธรรมให้ชำนาญแล้วก็จะเป็นญาณทัสนะ หรือปัญญาญาณ ทั้งรู้ทั้งเห็น หรือว่าวิปัสสนาญาณ ก็เป็นความหมายในการรู้เห็นอย่างเดียวกัน ฉะนั้นวิปัสสนาญาณจึงเกิดต่อเนื่องมาจากปัญญา คือสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาความเห็นชอบ สัมมาสังกัปโป การดำริพิจารณาด้วยปัญญาที่ชอบธรรม นี้เป็นสายทางของวิปัสสนาญาณ มิใช่วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นจากสมาธิตามความเข้าใจ แต่กรรมฐานทั้งสองนี้ เป็นพี่เลี้ยงให้แก่กันและกัน หรืออุดหนุนซึ่งกันและกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็ขาดความสมบูรณ์ การภาวนาปฏิบัติก็ไม่ไปถึงไหน เป็นในลักษณะนั่งจ้ำเบ้าอยู่ในที่เดิมเท่านั้น นี้ก็ตามความคิดเห็นของพระบ้า ขอนักปราชญ์ผู้ฉลาดในเหตุผลคงจะไม่ถือเอาเป็นคติ เพราะไม่มีในตำราโดยตรง เพียงพูดตามเหตุผลเท่านั้น

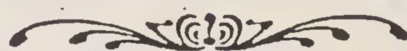
คำว่าวิปัสสนึก นั้น เป็นคำพูดที่ประชดกันเล่นเฉย ๆ บางคำว่า วิปัสสแนบ้าง วิปัสสเดาบ้าง นี้คือคำพูดของผู้มีความมั่นใจว่าวิปัสสนาญาณ ย่อมเกิดขึ้นจากความสงบในการทำสมาธิเท่านั้น จึงจะเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริง แต่ก็ยังไม่ทราบว่า วิปัสสนาญาณของท่านผู้พูดนี้ ได้เกิดขึ้นจากการทำสมาธิแล้วหรือยัง ทางที่ดีอยากให้ท่านผู้พูดนี้ไปศึกษาประวัติของผู้ทำความสงบในสมาธิดูบ้าง ว่าในครั้งพุทธกาลทำสมาธิกันอย่างไร วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นหรือไม่ หรือก่อนพระพุทธเจ้าลงไปอีกนับเป็นกัปก็ตาม ในสมัยโน้น พระพุทธเจ้ายังเป็นพระโพธิสัตว์สร้างบารมี และพระสาวกทั้งหลายก็สร้างบารมี ในสมัยครั้งนั้นก็มีการออกบวช

เป็นดาบสฤาษีบำเพ็ญสมาธิ จิตมีความสงบอย่างลึกซึ้ง จนได้อภิญญาห้า สมาบัติแปด ก็ไม่มีประวัติ ว่าวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นจากการทำสมาธิแต่อย่างใด แม้แต่ประเทศอินเดียในยุคปัจจุบันนี้ ก็ยังมีพวกโยคีบำเพ็ญตบะ ทำให้จิตเป็นสมาธิกันอยู่มาก แต่ทำไมพวกโยคีเหล่านั้นจึงไม่มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเล่า

การทำความสงบให้จิตเป็นสมาธินั้น เป็นของประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ ผู้ที่เขาไม่นับถือพุทธศาสนา เขาก็มีวิธีทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ ส่วนวิปัสสนาญาณนี้จะมีเฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น แม้ผู้นับถือพุทธศาสนาก็มิใช่จะมีวิปัสสนาญาณกันหมดทุกคน เพราะวิปัสสนาญานจะมีเฉพาะผู้กำลังจะบรรลุธรรม ขั้นใดขั้นหนึ่งในชั่วขณะเดียวเท่านั้น มิใช่จะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ เจริญขึ้นเสื่อมลงตามความเข้าใจ วิปัสสนาญาณไม่ใช่นั่งนึกคำบริกรรมในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง การทำอย่างนี้เรียกว่า การทำสมาธิ มิใช่เป็นวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญาค้นคิด พิจารณาให้เห็นจริงในสัจธรรม คำว่าญาณก็คือรู้จริงในสัจธรรมว่าเป็นจริงอย่างนั้น ถ้าพูดรวมกัน วิปัสสนาญาณก็คือ เห็นจริงรู้จริงในสรรพสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จริง เห็นจริง ในสภาวธรรม ในสัจธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัยที่เป็นจริง วิปัสสนาญาณนี้ ถ้าไม่มีปัญญาในองค์มรรคกรุยทางไว้ก่อนแล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้เลย ดังคำบาลีว่า นิพฺพานคมนํ มคฺคํ ขิปฺปเมว วิโสธเย พึงรีบลัดตัดทางไปพระนิพพาน ให้มีกรุยเครื่องหมาย เมื่อถึงกรุยนี้แล้ว ก็มองหากรุยข้างหน้าต่อไป จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางนี้ก็พอจะเข้าใจในขั้นตอน แนวทางที่จะเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณแล้วว่า ย่อมเริ่มต้นจากปัญญาในองค์มรรคดังวิปัสสนาญาณเก้า บอกชัดแล้วว่า ปัญญาพิจารณารู้เห็นความเกิดความดับในสภาวธรรมปัญญาพิจารณารู้เห็นความดับฝ่ายเดียว ปัญญาพิจารณารู้เห็นสังขารเป็นของน่ากลัว ปัญญาพิจารณารู้เห็นโทษของสังขารทั้งหลาย ปัญญาพิจารณารู้เห็นความเบื่อหน่ายในสรรพสังขารทั้งหลาย ปัญญาพิจารณารู้เห็นในความอยากพ้นไปจากความทุกข์ทั้งหลาย ปัญญาพิจารณารู้เห็นในเส้นทางที่จะพ้นไป ปัญญาพิจารณารู้เห็นในอุบายวิธีวางเฉยในสังขาร ปัญญาพิจารณา

รู้เห็นในสัจธรรมที่เป็นจริง ฉะนั้น วิปัสสนาญาณจึงเป็นผลต่อเนื่องมาจากปัญญาขั้นพื้นฐานในองค์มรรค ดังได้อธิบายมาแล้ว คิดว่านักปฏิบัติทั้งหลายคงจะเข้าใจ หรือหากสงสัยในแง่ไหน ขัดข้องในอุบายใด ที่ผู้เขียนได้อธิบายไปแล้ว ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายเพิ่มเติมเมื่อมีโอกาสอำนวย

ขอให้นักปฏิบัติทุกท่านผู้มีความตั้งใจจริง จงใช้สติปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นในสภาวธรรมที่เกิดขึ้นดับไป ให้รู้เห็นจริงในสรรพสังขารทั้งหลาย ว่าเป็นโทษภัยที่เป็นทุกข์ ให้รู้เห็นในสัจธรรมที่เป็นจริง และเปิดเผยอยู่ตลอดเวลา จึงจะสมกับว่าเป็นนักภาวนาปฏิบัติที่แท้จริง.



พ้นกระแสโลก



ผู้เขียนขอทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่านสักเล็กน้อย เพราะท่านก็เคยได้อ่านหนังสือธรรมะมามากแล้ว และได้ฟังธรรมะจากครูอาจารย์มาหลายท่าน **หนังสือธรรมะแต่ละเล่ม ครูอาจารย์แต่ละท่านอาจมีสำนวนในการเขียน สำนวนในการแสดงธรรมไม่เหมือนกัน ฉะนั้นขอเราจงเป็นผู้มีเหตุผลอยู่ในตัว สามารถจับเอาข้อธรรมะจากการอ่าน และข้อธรรมะที่ท่านแสดงไปให้เป็นประโยชน์ใช้ปัญญาพิจารณาวิจัยวิเคราะห์ใคร่ครวญให้แยบคายให้แน่ใจตัวเองอย่างสมเหตุสมผล ทั้งนี้ก็อาศัยสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบของตัวเราเองเป็นหลักสำคัญ** เป็นหลักประกันความผิดถูก ก่อนที่เราจะนำธรรมะบทนั้น ๆ มาปฏิบัติด้วยความแน่ใจ ถ้าไม่พิจารณาให้ดีความผิดพลาดในการตัดสินใจย่อมเกิดขึ้นได้ เหมือนกับคอมพิวเตอร์ที่ตั้งไว้ผิด การทำงานและผลของงานที่ออกมาก็ย่อมผิดไปตาม ๆ กัน นี้ฉันใด ถ้าจิตเป็นมิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นผิดอยู่แล้ว ความเข้าใจผิด ย่อมแฝงอยู่ในจิตยากที่จะรู้ตัว ถึงจะมีเหตุผลอยู่บ้าง ก็เป็นเหตุผลที่ผิด ๆ อยู่นั่นเอง ฉะนั้นความไม่แยบคายในการใช้ปัญญา จึงมีโอกาสให้จิตกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิไปได้ง่ายทีเดียว ถึงจะมีข้อมูลที่เป็นธรรมที่เป็นจริงอยู่ก็ตาม เมื่อจิตยังมีมิจฉาทิฏฐิอยู่แล้ว ธรรมที่เป็นของจริงก็กลายมาเป็นของปลอมไปได้

ปัญญาความรู้รอบในการเชื่อถือ

การภาวนาปฏิบัติเป็นอุบายที่ละเอียดอ่อนต้องใช้ความรู้รอบตัวในทุก ๆ ด้าน เพื่อป้องกันความเข้าใจผิด ความเห็นผิดซึ่งอาจเกิดขึ้นกับจิตในบางกรณี มิใช่ว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจะเป็นการถูกต้องไปเสียทั้งหมด เพราะความรู้นั้นย่อมเกิดขึ้นจากสองประการคือ ความรู้เกิดขึ้นจากสัมมาทิฏฐิ และความรู้เกิดขึ้นจากมิจฉาทิฏฐิ ความรู้ทั้งสองอย่างนี้ให้ผลต่างกัน **ถ้าหากความรู้เกิดขึ้นจากปัญญาความเห็นชอบ ความรู้นั้นย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญในการปฏิบัติธรรม และเป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน ถ้าความรู้ที่เกิดขึ้นจากมิฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดแล้ว การภาวนาปฏิบัติก็ย่อมเป็นแนวทางที่ผิดตลอดไป** โอกาสที่จะเข้ากระแสธรรมนั้นยากมาก ฉะนั้นนักปฏิบัติ **ต้องมาเข้าใจในต้นทางทั้งสองนี้ไว้ให้ดี บางทีมีความเข้าใจผิดก็จะได้แก้ไขให้มีความเห็นที่ถูกต้องทันต่อเหตุการณ์** เพราะในปัจจุบันนี้มีนักปฏิบัติถกเถียงกันในเรื่องความรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ยังไม่มีมติเป็นเอกฉันท์เป็นไปในอุบายเดียวกัน ทุกคนย่อมมีความมั่นใจในตัวเองว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติของตนถูกต้อง ถ้าหากความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นที่ชอบธรรมตามเหตุผลผู้เขียนก็ขออนุโมทนามาในที่นี้ด้วยถ้าหากความรู้นั้นเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็ยากที่จะมีผู้ชี้แนะให้เราเข้าใจได้ เพราะจิต

ที่เป็นมิจฉาทิฏฐิย่อมมีความเห็นไปหน้าเดียวไม่ยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่น ตัวเองรู้มาอย่างไรก็ดึงดื้อถือรั้นเชื่อแต่ความรู้ของตนฝ่ายเดียว จึงเป็นผู้มีมานะทิฏฐิสูงไม่ยอมก้มหัวให้ใคร แสดงตัวเป็นผู้เด่นในวงการปฏิบัติอย่างออกหน้าออกตา ทำตัวเป็นผู้ฉลาดรู้รอบในสัจธรรมอย่างทั่วถึง จึงยากในการที่จะแก้ไขเพื่อให้คนประเภทนี้รู้สึกตัว

ศรัทธา ความเชื่อจากความรู้ของตนนั้นมีมากแต่ก็ขาดปัญญา ความรู้รอบในความเชื่อของตนจึงกลายเป็นศรัทธาวิปริต ฝังจิตโดยไม่รู้ตัว ถ้าจิตมีความเห็นผิดอย่างเดียวเท่านั้น ความเห็นผิดอย่างอื่นย่อมเป็นผลติดตาม ถึงจะมีความเข้าใจว่าตัวเองมีความเห็นถูกแล้วก็ตาม ความเข้าใจประเภทนี้ย่อมทำให้จิตของนักปฏิบัติ เกิดสัญญาวิปลาสไปไม่ใช่น้อยเลย ฉะนั้น การภาวนาปฏิบัติจึงตั้งหลักสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบไว้ให้ตรง เพื่อเป็นเข็มทิศชี้ทางปฏิบัติให้ถูกต้อง

จงเลือกครูเลือกธรรม

ถ้าหากว่ายังไม่แน่ใจในอุบายการปฏิบัติของตัวเอง เราก็แสวงหาครูอาจารย์เป็นผู้นำ ถ้าหากได้ครูอาจารย์ที่มีความเห็นเป็นสัมมาทิฏฐิที่ชอบธรรมเป็นผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้ การปฏิบัติของเราก็จะมีแต่ความเจริญ และเป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพานโดยถ่ายเดียว แม้ในชาตินี้ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ก็ยังเป็นนิสัยเป็นปัจจัยส่งผลให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ในชาติหน้าเร็วขึ้น ถ้าหากได้ครูที่เป็น มิจฉาทิฏฐิมีความเห็นผิดเป็นผู้นำ การปฏิบัติของเราก็จะไม่ไปถึงไหน ก็จะเป็นไปตามบุญกรรมของนักปฏิบัติเอง **ฉะนั้นการแสวงหาครูจึงเป็นสิ่งสำคัญอยู่มากเพราะเป็นต้นทางที่เราจะได้ก้าวไป** ถ้าก้าวเข้าสู่เส้นทางที่ถูกในเบื้องต้นแล้ว จึงถือว่าเป็นผู้มีความโชคดี เหมือนกับการแล่นรถถูกเลน ก็ไม่เสียเวลาในการเดินทาง และจะถึงจุดที่เราจะต้องไปไม่ช้าเลย ถ้าหากแล่นรถผิดเลนที่เป็นเส้นทางที่ไม่เคยรู้มาก่อนแต่เข้าใจว่าเป็นเลนที่ถูก ในที่สุดก็ทำให้เราเสียเวลาและยังไปไม่ถึงที่ที่เราต้องการได้เลย นี้ฉันใด ขณะนี้เราได้ก้าวเข้าสู่เลนสัมมาทิฏฐิ หรือเรากำลังเดินอยู่เลนมิจฉาทิฏฐิ นี้ก็ขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาตรวจตราดูตัวเอง เพราะจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติอยู่ตรงนี้ ถ้าหากวางพื้นฐานไว้ผิด การปฏิบัติก็ต้องผิด จึงยากแก่การแก้ไข หรือชาตินี้ทั้งชาติอาจแก้ตัวไม่ได้เลย

เรื่องการปฏิบัติที่เป็น สัมมาทิฏฐิ หรือเป็นมิจฉาทิฏฐินี้ มีประวัติมาแล้วในครั้งพุทธกาล ยังมีคณาจารย์ที่มีบริวารให้ความเชื่อถือไม่น้อยเลย และมีความมั่นใจว่า ผู้สอนแต่ละแห่งพอเชื่อถือได้ เพราะเคยเป็นครูอาจารย์ของเรามาแล้ว และได้ปฏิบัติติดต่อกันมาอย่างนี้ จึงพร้อมที่จะปฏิบัติตาม อุบายนี้ตลอดไป ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่ยอมเปลี่ยนอุบายนี้เลย นี้คือความเชื่อถือที่ขาดปัญญา ไม่มีความรู้รอบในเหตุผล จะเชื่ออะไรก็เชื่อโดยไม่มีความฉลาด ไม่มองซ้ายมองขวา เห็นคนอื่นเขาเชื่อก็เชื่อตามเขา เห็นคนอื่นเขาไปก็ไปตามเขา เห็นคนอื่นเขาว่าดีก็ดีตามเขา ได้ยินว่า

การภาวนาปฏิบัติอย่างนี้ตรงต่อมรรคผลก็เชื่อตามเขา นี้คือไม่มีหลักเหตุผลในตัวเองเลย จึงกลายเป็นผู้งมงายโดยไม่รู้ตัวจะพึ่งตัวเองไม่ได้ตลอดชาติ เพราะความสามารถทางสติปัญญาของตัวเองไม่มี จะถึงมรรคผลนิพพานได้อย่างไร และบุคคลที่ภาวนาแล้วมีความเห็นอย่างนี้มีไม่น้อยเลย จึงเกิดความคิดเห็นในอุบายการปฏิบัติไม่ตรงกัน จึงได้เกิดความขัดแย้งกันขึ้นในวงการปฏิบัติเอง นี้เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้มีเจ้าสำนักเกิดขึ้นใครก็เชื่อมั่นในอุบายการปฏิบัติของตนว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้อง จึงได้จัดตั้งสำนักขึ้นเป็นของส่วนตัว มีทั้งพระ มีทั้งฆราวาส ผู้หญิง ผู้ชาย ใครมีความเห็นอย่างไรก็สอนกันไปอย่างนั้น ทุกคนก็มีเหตุผลในการสอนเป็นอย่างดี แต่เหตุผลเป็นคนละอย่างกัน แต่ละสำนักย่อมมีบริษัทบริวารให้ความเคารพเชื่อถือ ให้ความสนับสนุนไม่น้อยทีเดียว ผู้ที่ได้มอบกายถวายตัวเป็นศิษย์ ยอมรับเอาอุบายการปฏิบัติจากครูอาจารย์นั้นแล้ว ก็หมดภาระในการแสวงหาครูเป็นผู้นำอีกต่อไป

ผู้กำลังแสวงหาครูอยู่ในขณะนี้ก็มีไม่น้อยขณะนี้อยู่ในขั้นศึกษาหาเหตุผล ฟังเทปธรรมะองค์นั้นบ้างองค์นี้บ้าง หรือฟังจากท่านสด ๆ ร้อน ๆ บ้าง อ่านหนังสือธรรมะของท่านบ้าง ขณะนี้ยังจับเอาเนื้อธรรมะจากท่านองค์ไหนไม่ได้เลย จึงเกิดความสับสนขึ้นแก่ตัวเอง ไปหาอาจารย์นั้นก็ว่าอย่างนั้น ไปหาอาจารย์นี้ก็ว่าอย่างนี้ ในที่สุดก็เป็นผู้ไม่มีหลักการที่มั่นใจเป็นของส่วนตัว จะรับเอาอุบายไหนมาปฏิบัติก็ยังไม่แน่นอน เดี๋ยววางอุบายนี้ไปเอาอุบายนั้น เดี๋ยววางอุบายนั้นมาปฏิบัติตามอุบายนี้ นี้กำลังอยู่ในขั้นทดสอบแบบจด ๆ จ้อง ๆ ยังไม่แน่ใจ ว่าจะเอาอุบายการปฏิบัติจากครูอาจารย์องค์ใด ในที่สุดก็เป็นผู้ไม่มีหลักการที่เป็นอุบายนำมาปฏิบัติที่แน่นอน มัวแต่คิดว่าอาจารย์นั้นว่าอย่างนั้น อาจารย์นี้ว่าอย่างนี้ เอาธรรมะของแต่ละท่าน เอาอุบายของแต่ละครูมาเทียบกัน เมื่อเข้ากันไม่ได้ก็เกิดความสับสน **อาจจะเป็นเพราะตัวเองจัดระบบธรรมะไม่ถูกกับขั้นตอนก็เป็นได้ เพราะอุบายธรรมมีหลายขั้นตอน มีทั้งส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด อาจจะเป็นเพราะเราจับต้นชนปลายเอาธรรมะส่วนหยาบ ไปเทียบกับธรรมะส่วนละเอียดจึงทำให้ธรรมะไม่สอดคล้องกัน** จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิด ว่าธรรมะของครูอาจารย์ไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเราจงใช้ปัญญาพิจารณาเลือกเฟ้นธรรมให้เหมาะสม เป็นไปตามขั้นตอนของธรรมะหมวดนั้น ๆ อย่างถูกต้อง จึงจะนับได้ว่าเป็นผู้ฉลาดในการปฏิบัติธรรม

นี้เพียงให้ข้อคิดแก่ท่าน เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ ก่อนที่จะตัดสินใจนำเอาธรรมะมาปฏิบัติ ต้องรู้จักความหมายในธรรม บทนั้นอย่างถูกต้อง ให้มีความรอบคอบในเหตุผล เพราะนักปฏิบัติทุกคนย่อมมีความตั้งใจไปในจุดเดียวกัน คือต้องการความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมและหวังมรรคผลนิพพานด้วยกัน แนวทางการปฏิบัติ ก็ให้เป็น สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นให้ตรงวางเป็นพื้นฐานให้ถูกต้องในเบื้องต้น ถ้าหากวางพื้นฐานไว้ผิด ถึงจะมีความเด็ดเดี่ยวกล้าหาญในการปฏิบัติธรรม ก็ไม่มีผลดีอะไรในการปฏิบัติอย่างนั้นเลย ในที่สุดก็คิดออกตัวว่าวาสนาบารมีไม่พอความคิดอย่างนี้ย่อมมีแก่ผู้สิ้นหวัง ไม่คำนึงถึงข้อปฏิบัติที่ตัวเองได้วางไว้ผิดนั้นเลย

ขึ้นชื่อว่าผิดแล้ว ถึงจะเข้าใจว่าถูก แต่ก็ผิดอยู่นั่นเอง เหมือนกับสร้อยปลอมที่มีขายอยู่ที่ต่าง ๆ ผู้ตาไม่ถึงไม่รู้จักเนื้อทองของแท้ เพียงดูเป็นสีเหลืองก็เข้าใจว่าเป็นทองแท้ จึงได้ลงทุนซื้อเอาเต็มที่ สุดท้ายก็เป็นผู้ได้สร้อยปลอมโดยไม่รู้ตัว ถึงมีผู้ตาดีมองเห็นก็รู้อยู่ว่าคนนั้นใส่สร้อยปลอม เห็นว่าไม่ควรบอก ถึงบอกไปก็ไม่เชื่อ แล้วก็ปล่อยไปตามเรื่อง นี้ฉันใด ธรรมที่เป็นของปลอม ย่อมเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติได้ง่าย ถ้าไม่มีปัญญาที่ฉลาดรู้รอบแล้ว ก็จะมีแต่กิเลสสังขารออกหลอกจิตตลอดไป จิตที่รู้เท่าไม่ถึงการ ก็จะปักใจเชื่อตามกิเลสสังขารนั้น ๆ อย่างตายใจ ในที่สุดก็โอ้อวดว่าตัวเองภาวนาดี รู้เห็นอย่างนั้น รู้เห็นอย่างนี้ เรื่องนรก สวรรค์ เรื่องมรรคผลนิพพานรู้ทั้งหมด ทั้งที่ตัวเองยังมีกิเลสตัณหาเต็มหัวใจ **คำพูดที่ประกาศว่าตัวเองรู้นั้น เป็นความรู้ที่จอมปลอมเป็นความรู้ของสังขารออกหลอกจิต เมื่อจิตไม่มีปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบแล้วย่อมหลง มีความเข้าใจผิดในความรู้ของตัวเองอยู่มากทีเดียว ถึงท่านผู้รู้จริงมีอยู่ แต่เห็นว่าเขาไม่ยอมแก้ไข ก็จะปล่อยไปตามบุญกรรมของเขาเอง** เหมือนโรคมะเร็งที่แสดงตัวเต็มที่แล้ว ถึงจะไปหาหมอให้การรักษา เมื่อหมอรู้อยู่ว่ารักษาไม่ได้ หมอก็จะพูดเอาใจคนป่วยว่าเอายานี้ไปกินที่บ้านเดี๋ยวก็หาย นี้ฉันใด คนที่เข้าใจ ผิดว่า ตัวเองภาวนาดีกว่าใคร ๆ ทั้งหมด เป็นอัตตาธิปไตย ถือว่าตัวเองใหญ่กว่าใคร ๆ แล้วครูอาจารย์ท่านก็ปล่อยไปตามยถากรรม ที่จริงแล้วท่านก็อยากจะสงเคราะห์ เมื่อไม่ยอมรับความเมตตาจากท่านแล้ว ก็จะแก้ไขความเห็นผิด ให้กลายเป็นผู้มีความเห็นถูกไม่ได้เลย เหมือนคนป่วยไม่ยอมกินยาจากหมอนั่นเอง

ศึกษาในมรรคแปดให้เข้าใจ

นักปฏิบัติต้องศึกษาในองค์มรรค ๘ ให้เข้าใจให้เป็นไปตามหลักเดิมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้ว และเรียบเรียงไว้แล้วเป็นอย่างดี อย่าแก้ไขเปลี่ยนแปลง หลักเดิมมีอยู่อย่างไรก็ปฏิบัติไปตามนั้นเพราะการเรียงลำดับในองค์มรรค พระพุทธเจ้าทรงทราบดีว่า ควรเอามรรคข้อไหนขึ้นต้น มรรคข้อไหนไว้กลาง มรรคข้อไหนไว้สุดท้าย **การปฏิบัติในองค์มรรคต้องตั้งหลักสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบไว้ในเบื้องต้น สัมมาสังกัปโป การดำริพิจารณาใคร่ครวญในเหตุปัจจัย ก็เป็นไปตามหลักความจริงโดยชอบธรรม สัมมาทิฏฐิ เป็นใหญ่เป็นประธานให้แก่มรรคทั้งหลาย เป็นพลังหนุนมรรคข้ออื่น ๆ ให้อยู่ในความชอบธรรม** ถ้าขาดความเห็นชอบอย่างเดียวเท่านั้น มรรคข้ออื่น ๆ ก็จะกลายเป็นมิจฉาไปได้ง่าย ๆ ฉะนั้นปัญญาความเห็นชอบจึงเป็นหลักสำคัญ เพราะเป็นข้อบังคับมรรคข้ออื่น ๆ ให้อยู่ในความชอบธรรม ถ้าสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบด้วยปัญญานี้ชัดเจน ความชอบธรรมในการปฏิบัติก็ตรงต่อมรรคผล **ฉะนั้นปัญญาความเห็นชอบจึงเป็นหลักยืนตัว และเป็นหลักเริ่มแรกในการปฏิบัติธรรม ถ้าขาดปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นในเหตุเบื้องต้นแล้ว จะปฏิบัติไม่ถูกกับหลักความจริง** เหมือนกับผู้อ่านหนังสือไม่ได้เขียนไม่เป็น ถึงจะมีปากกา กระดาษอยู่ในมือ ก็จะไม่มีความหมายอะไรกับคนประเภทนั้น

ถึงจะเอาปากกาขีดไปตามกระดาษ ก็จะอ่านเอาใจความไม่ได้เลย นี้ฉันใด นักปฏิบัติถ้าไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจในหลักปฏิบัติแล้ว จะปฏิบัติให้ถูกให้ตรงต่อมรรคผลนิพพานไม่ได้เลย

ฉะนั้นการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้รอบ ในอุบายการปฏิบัติในเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การรักษาศีลหรือปฏิบัติในศีลทุกประเภท ก็ต้องเข้าใจในศีลที่จะต้องรักษา จะเป็น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็ต้องมีปัญญาความรู้รอบเกี่ยวกับศีลข้อนั้น ๆ ว่าจะรักษาอย่างไร เช่น ให้มีสัมมาวาจา คือคำพูดที่ชอบธรรม ก่อนที่จะพูดออกมานั้น ต้องใคร่ครวญด้วยปัญญา เพื่อให้เป็นกัปปิยวาจา คือเจรจาชอบ เมื่อพูดออกไปอย่างนี้แล้วจะมีผลอย่างไร มีโทษภัยกับตัวเองและคนอื่นอย่างไร นี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณากลั่นกรองคำพูดให้มีเหตุผล เพราะพูดออกไปแล้วเอาคืนไม่ได้ ฉะนั้นจึงใช้ปัญญาพิจารณาในคำพูดตัวเองให้เป็นคำพูดที่ชอบธรรม เป็นสัมมาวาจา นี้ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบ เพื่อป้องกันไม่ให้มิจฉาวาจาที่ไม่ชอบธรรมเกิดขึ้นจากคำพูดของตัวเอง

สัมมากัมมันโต นี้คือกิริยาที่ทำทางกายไม่ว่างานอะไร ก่อนจะทำต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูผลงานที่จะเกิดขึ้น เมื่อทำไปอย่างนี้จะมีผลดีหรือผลชั่วเกิดขึ้น ต้องรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน ผู้จะรับผิดชอบในการงานได้ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในงานนั้นให้เข้าใจ เพื่อให้งานนั้นมีประสิทธิภาพ มีผลที่ได้รับที่เป็นธรรม ไม่เดือดร้อนกับผลงานที่ทำไปแล้ว ผลงานนั้นย่อมเป็นประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม จะเป็นงานทางโลก หรืองานทางธรรม ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนทั้งนั้น ดังคำบาลีว่า นิสมฺม กรณํ เสยฺโย ใคร่ครวญพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้รอบก่อนจึงทำ งานนั้นก็จะผิดพลาดน้อย หรือไม่ผิดพลาดเลย เพราะผู้มีปัญญา จะทำอะไรต้องคิดดูเหตุดูผลให้รอบคอบ เลือกเฟ้นทำแต่งานที่เป็นประโยชน์ คำว่าเลือกเฟ้น ก็คือใช้ปัญญาพิจารณาก่อนนั้นเอง จะเป็นงานทางโลกทุกประเภท เช่น งานก่อสร้าง งานบริหารประเทศ งานเกี่ยวกับสังคมโลกทั่วไป ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนการกระทำ งานนั้นจึงจะถูกต้องตามสัมมากัมมันโต คืองานที่ชอบธรรม มิเช่นนั้นก็จะกลายเป็นมิจฉากัมมันโต คืองานที่ไม่ชอบธรรม ก็จะกลายเป็นงานของคนพาลไปโดยไม่รู้ตัว

สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในการแสวงหา ว่าปัจจัยอะไรที่ควรในทางสุจริต และควรเว้นในการเลี้ยงชีพในทางทุจริตอย่างไร ก็ต้องใคร่ครวญด้วยปัญญาให้ดี มิใช่จะเอามาเลี้ยงชีพโดยทั้งหมด เพราะการแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีวิต ต้องให้อยู่ในขอบเขตของศีล จะเป็น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็ต้องอยู่ในขอบเขตความเหมาะสม เพื่อได้อาหารนั้นมาโดยความยุติธรรม ส่วนฆราวาสก็เลี้ยงชีพแบบฆราวาส ส่วนพระเณรก็เลี้ยงชีพแบบพระเณรอาหารประเภทไหนเป็นกัปปิยะ ของที่ควร อาหารประเภทไหนเป็น อกัปปิยะ ของที่ไม่ควร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ ให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย มิใช่ว่า ฆราวาสประเคนอาหารประเภทใดจะรับฉันไปเสียทั้งหมด เช่น ยาวกาลิก อาหารที่ฉันได้แต่เช้าถึงเที่ยง

มีอะไรบ้าง ยามกาลิก น้ำปานะที่ควรฉันทำอย่างไร ผลไม้อะไรบ้าง สัตตาหกาลิกของที่รับประเคนแล้วฉันได้ ๗ วัน มีอะไรบ้าง ยาวชีวิก ของที่รับประเคนแล้วฉันได้ตลอดไปจนกว่าของนั้นจะหมด มีอะไรบ้าง นี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ ให้เป็นไปด้วยความถูกต้องตามสัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบ ก็จะเป็นมิจฉาอาชีโว เลี้ยงชีพในทางที่ผิดโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้น สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันโต การงานที่ชอบธรรม สัมมาอาชีโวเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ทั้ง ๓ นี้ เป็นเรื่องของศีลผู้จะรักษาศีลให้มีความบริสุทธิ์ได้ ก็ต้องมีปัญญาในการรักษา เพื่อตัดปัญหาใน สีลพตปรามาส คือความลูบคลำในศีลให้หมดไป จึงเป็นสัมมาทิฏฐิคือมีปัญญาที่เห็นชอบในการรักษาศีล ถ้าไม่มีปัญญาในเบื้องต้นแล้ว จะรักษาศีลให้มีความบริสุทธิ์ไม่ได้เลย ฉะนั้นขอให้นักปฏิบัติจงเข้าใจในเหตุผลที่มีมาแล้วในครั้งพุทธกาล

สัมมาวายาโม การประกอบความเพียรที่ชอบธรรม ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในความเพียรของตน เพราะความเพียรมีสองอย่าง คือความเพียรทางโลก และความเพียรทางธรรม ผู้เขียนจะอธิบายเฉพาะความเพียรทางธรรมเท่านั้น เพื่อให้นักปฏิบัติได้เข้าใจ ว่าความเพียรอย่างไรเป็นไปเพื่อธรรมและความเพียรอย่างไรเป็นไปเพื่ออธรรม ทั้งนี้เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ ว่าความเพียรอย่างไรผิด ความเพียรอย่างไรถูก เราก็จะได้เลือกเอาแต่ความเพียรที่ถูกได้ และละความเพียรที่ผิดให้หมดไป นี้ก็ต้องใช้ปัญญาในสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบเป็นเครื่องตัดสิน **เพราะความเพียรนั้นมีจิตที่พร้อมไปด้วยเจตนาเป็นหลักสำคัญ การกระทำทางกายพูดด้วยวาจานั้น เป็นเพียงส่วนประกอบที่แสดงออกมาภายนอก จึงเรียกว่า เพียรทางกาย เพียรทางวาจา ส่วนความเพียรทางใจเป็นหลักที่ยืนตัว** ความเพียรทางใจนี้ ก็ต้องใช้หลักสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบ สัมมาสังกัปโปความดำริพิจารณาใคร่ครวญ ก็ให้เป็นไปในหลักสัจธรรม ถ้าไม่มีปัญญาความเห็นชอบเป็นหลักนำหน้าแล้ว ความเพียรนั้นก็จะกลายเป็น มิจฉาวายาโม คือความเพียรที่ผิดโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้นปัญญาจึงเป็นตัวบังคับให้ความเพียรได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าความเพียรใดเป็นไปเพื่อการสะสมกิเลสตัณหาเป็นไปเพื่อมานะทิฏฐิ อวิชชา เป็นไปเพื่อความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นไปเพื่อกามฉันทะความหมกมุ่นในกามคุณทั้ง ๕ เป็นไปเพื่อความอิจฉาพยาบาท เป็นไปเพื่อความง่วงเหงาหาวนอนไม่มีความเบิกบานภายในใจ เป็นไปเพื่อความโง่เขลา ไม่รู้หลักความเป็นจริงของสัจธรรม เป็นจิตที่มืดบอดลุ่มหลงไปตามกระแสของกาม นี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้รอบ เพื่อให้จิตได้ถอนตัวออกจากความเห็นฝ่ายต่ำที่จิตได้เพียรหมกมุ่นอยู่ในกามคุณมานาน ปัญญาที่เห็นชอบเท่านั้น จึงจะนำความเพียร ให้เป็นความเพียรที่ชอบได้ คำว่าความเพียร คือความพยายามละชั่วทำดี ละความเห็นผิด ให้เป็นความเห็นถูก ฉะนั้นความเพียรจึงเป็นศูนย์รวมในการปฏิบัติ **ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบในเบื้องต้นแล้วความเพียรนั้นก็จะผิดพลาดไปได้ง่าย ถ้าไม่มีปัญญาเข้าไปแก้ไข ก็จะกลายเป็นความเพียรมิจฉาวายาโม อย่างง่ายดาย** ถ้ามีปัญญาประกอบในความเพียรอย่างถูกต้องแล้ว

ความเพียรนั้นก็จะเป็นเส้นทางที่ตรงต่อมรรคผลนิพพานอย่างถูกต้อง ฉะนั้นขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายจงได้พิจารณาในเหตุผล ให้ตรงตามหลักเดิม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนพุทธบริษัทในครั้งพุทธกาลที่เป็นสัมมาวายาโมที่เป็นความเพียรชอบอย่างแท้จริง

สัมมาสติ ความระลึกรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ก็ต้องใช้ปัญญาประกอบเพื่อวิจัยในเหตุผล เมื่อระลึกรู้ในสิ่งใด ต้องใช้การพิจารณาให้เข้าใจ จะเป็นเรื่องของโลก หรือเรื่องของธรรม ควรจะแก้ไขอย่างไรในเรื่องที่เกิดขึ้น ถ้ามีสติเพียงอย่างเดียว แต่ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบ จะแก้ปัญหาได้หมดไปจากจิตไม่ได้เลย ฉะนั้นสติเพียงเป็นเครื่องรู้เท่าทันในอารมณ์ของจิตเท่านั้น เพราะความระลึกได้ของสติ เป็นเพียงระลึกได้ตามเหตุ เป็นเหตุมีมาในอดีตบ้าง เหตุที่มีอยู่ในปัจจุบันบ้าง เหตุที่จะเป็นไปในอนาคตบ้าง เพียงมีสติเป็นเครื่องระลึกได้เท่านี้จึงตัดมูลเหตุของอารมณ์ภายในจิตไม่ได้ เพียงระลึกได้แล้วก็ผ่านไปด้วยความรู้เท่าทัน ส่วนอารมณ์ของกิเลสตัณหาบางอย่างที่เกิดขึ้นที่จิต กว่าสติจะระลึกได้ทัน กิเลสได้ย่ำยีจิตจนไม่มีชิ้นดี หรือจิตเกิดความยินดีไปตามกิเลสแล้วจึงมีสติหวนระลึกได้ หรือเมื่อกิเลสตัณหาได้ผลักดันให้จิตเป็นไปในอารมณ์อะไร จึงมีสติตามระลึกทัน ถ้าเป็นในลักษณะนี้ สติก็เป็นเพียงระลึกได้ในอารมณ์ของกิเลสที่มีอยู่ภายในจิตเท่านั้น หรืออารมณ์อย่างอื่นที่มีอยู่ในจิต ก็จะปรากฏขึ้นภายในจิต สติก็เพียงระลึกได้ตามอารมณ์ของจิตอยู่ตลอดไป ตราบใดยังมีกิเลส ตัณหา อวิชชา แฝงอยู่ที่จิต อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากจิตก็หมุนตัวอยู่ตลอดเวลา จะมีสติระลึกกำหนดรู้เท่าทันอยู่บ้าง ก็เพียงกิเลสได้หลบตัวไปชั่วคราวเท่านั้น เมื่อเผลอสติเมื่อไรกิเลสตัณหาก็ฟูตัวขึ้นมาที่จิตตามเดิม ฉะนั้นสติอย่างเดียวจึงละกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปไม่ได้ กำลังใหญ่ในการปฏิบัติคือ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้รอบเพื่อให้จิตได้รู้เห็นอย่างชัดเจน จึงจะเป็นอุบายที่ถอนรากถอนโคนของกิเลสตัณหาให้หมดไป เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างให้แก่จิต เป็นอุบายที่สอนจิตให้มีความฉลาดเฉียบแหลม เมื่อจิตมีความฉลาดเฉียบแหลมอยู่ในตัว การแก้ปัญหาภายในจิตก็ไม่มีปัญหา ดังคำบาลีว่า ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ จิตจะมีความบริสุทธิ์ได้เพราะปัญญา นี้เองปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ จึงเป็นศูนย์รวมให้แก่มรรคทั้งหลาย สัมมาสติ คือความระลึกชอบ ก็ระลึกได้ตามปัญญาที่เห็นชอบนั่นเอง

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นที่ชอบธรรมก็เนื่องมาจาก สัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบเป็นหลักสำคัญ ฉะนั้นการทำสมาธิ เพื่อให้เป็นไปในองค์มรรคอย่างถูกต้อง เป็นไปเพื่อมรรคเพื่อผล เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ต้องมีปัญญาความเห็นชอบเป็นพื้นฐาน **ถ้ามีความเห็นชอบในเบื้องต้นแล้ว ความตั้งใจมั่นของจิตก็มีความชอบธรรม และจะเป็นพลังหนุนให้แก่สมาธิได้เป็นอย่างดี ฉะนั้นการทำ สมาธิ มิใช่หวังให้เกิดปัญญาแต่อย่างใด เพราะปัญญาเรามีอยู่แล้ว แต่ปัญญานั้นยังไม่มีความฉลาดในการพิจารณาในสัจธรรม** แต่ถ้าคิดไปในทางโลกปัญญานั้นก็จะต้องคิดได้อย่างคล่องตัว เพราะเคยคิดในทางโลกในแง่ต่าง ๆ จนเป็นนิสัย แต่บัดนี้

เราเป็นนักปฏิบัติก็ต้องเอาปัญญาที่เคยคิดในทางโลกนี้เองมาเป็นฐาน เพื่อมาฝึกคิดให้เป็นไปตามหลักสัจธรรม ให้มีความเคยชิน ในการคิดตามหลักความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล ถึงปัญญายังไม่มีความฉลาดเฉียบแหลม แต่ก็ฝึกคิดด้วยปัญญานี้ให้ถูกกับหลักความจริงเอาไว้ เมื่อเราทำสมาธิมีความสงบพอสมควร ก็จะได้ใช้ปัญญาที่มีอยู่แล้วนี้เป็นแนวทางพิจารณาต่อไป **ถ้าปัญญาขั้นพื้นฐานไม่มี ไม่เคยฝึกด้วยปัญญามาก่อน เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วถอนออกมา ก็ไม่มีปัญญาที่จะคิดพิจารณาแต่อย่างใด** ดังมีนักปฏิบัติหลายท่านพูดว่า ได้ทำสมาธิมีความสงบมานาน แต่ปัญญายังไม่เกิดขึ้นเลย ก็จริงอย่างนั้น **เพราะการทำสมาธิเพียงเป็นอุบายให้จิตมีความสงบ ส่วนปัญญาเป็นหน้าที่ที่จะต้องพิจารณาเอง และเอาปัญญาที่เราเคยพิจารณามาแล้วนั้นแหละมาคิด ให้พิจารณาใคร่ครวญไปตามความเป็นจริง ทำให้จิตมีความสงบเป็นสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้วถอนจิตออกมาพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาก็จะเกิดความฉลาดเฉียบแหลมขึ้นเอง ปัญญาที่มีความฉลาดนี้ ก็จะฉลาดในการทำสมาธิต่อไป เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว พลังที่เกิดจากการทำสมาธิ ก็จะเสริมปัญญาให้มีความฉลาดยิ่ง ๆ ขึ้นไป**

การทำสมาธิอย่างนี้ จึงเป็น สัมมาสมาธิที่ถูกต้องในองค์มรรค จึงจะเป็นไปเพื่อความเจริญในการปฏิบัติธรรม ถ้าสมาธิใดไม่มีสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบเป็นพื้นฐาน สมาธินั้นก็จะเป็นโมหสมาธิล้วน ๆ จะไม่มีความฉลาดทางปัญญาแต่อย่างใด ถึงจะมีสติแฝงอยู่ที่จิตบ้าง แต่ก็ไม่มีความฉลาดทางปัญญาอยู่นั่นเอง ดังพวกฤาษีชีไพรเขาทำสมาธิมีจิตสงบดิ่งลึกมากกว่าเราเสียอีก และสงบได้เป็นเวลานาน ๆ ด้วย เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว ฤาษีเหล่านั้น ไม่เกิดปัญญาเลย ไม่มีตำราที่ไหนกล่าวว่า ฤาษีเหล่านั้น มีปัญญาเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ และไม่มีฤาษีใดได้บรรลุมรรคผลเพราะการทำสมาธินี้เลย พวกเราที่ภาวนากันแบบฤาษี โดยมีความเข้าใจว่า เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาขึ้น นี้เป็นเพียงความเข้าใจเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว **ปัญญาย่อมเกิดขึ้นจากการฝึกด้วยการพิจารณาต่างหาก ไม่ได้เกิดขึ้นจากการทำสมาธิแต่อย่างใด**

ทำสมาธิไม่ถูกหลักจึงเพี้ยนไปไม่รู้ตัว

การทำสมาธิ ถ้าไม่มีความเข้าใจในการทำอาจเกิดเป็นมิจฉาสมาธิ คือความเข้าใจผิดไปได้ ทำให้เกิดวิปริตเป็น สัญญาวิปลาส เป็นวิปัสสนูปกิเลสโดยไม่รู้ตัว ดังได้ยินข่าวอยู่บ่อย ๆ ว่า การทำสมาธิที่มีจิตเพี้ยนไป **เมื่อจิตวิปริตเพี้ยนไปแล้ว ความรู้เห็นที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิก็เพี้ยนไปทั้งหมด อาการอย่างนี้เกิดขึ้นเพราะการทำสมาธิไม่มีปัญญาขั้นพื้นฐาน จึงทำให้จิตเกิดความเข้าใจผิดไปได้โดยไม่รู้ตัว**

ฉะนั้นผู้เขียนขอชี้แนะเกี่ยวกับการทำสมาธิไว้ในที่นี้สัก ๓ ประการ เพื่อให้ท่านได้เข้าใจ

๑. **การทำสมาธิให้ถูกต้องตามองค์มรรคต้องมีสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาความเห็นชอบเป็นพื้นฐาน และทำความเข้าใจว่า หลังจากการทำสมาธิแล้ว ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็น**

ในหลักสัจธรรมทุกครั้ง ยิ่งจะมีความตั้งใจเพื่อมรรคผลนิพพาน ก็ยิ่งมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรม และอย่าปักใจเชื่อในความรู้ที่เกิดขึ้นจากจิตโดยไม่มีเหตุผล อาจเป็นกลลวงของกิเลสออกมาหลอกจิตเพื่อให้เกิดความเข้าใจผิดไปได้ ฉะนั้นจึงต้องมีปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบอย่าเผลอตัว

๒. การทำสมาธิธรรมดา ที่ไม่มีปัญญาในองค์มรรคเป็นพื้นฐาน ผู้ทำสมาธิในขั้นนี้ อย่าตั้งใจทำสมาธิเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม อย่าตั้งใจทำสมาธิเพื่อมรรคผลนิพพาน อย่าตั้งใจทำสมาธิ เพื่อความสิ้นสุดแห่งทุกข์ เพียงนึกคำบริกรรมดังเราทำกันอยู่ในปัจจุบัน จิตจะมีความสงบมากสงบน้อย จิตจะมีความสุขมากสุขน้อย ก็เป็นผลที่จิตมีความสงบจากการทำสมาธิเท่านั้น ให้เป็นแบบฤาษีเขาทำกัน ปัญหาของจิตที่เพี้ยนไปก็จะไม่เกิดขึ้น

๓. การทำสมาธิ ที่ไม่มีปัญญาในองค์มรรคเป็นพื้นฐาน มีแต่ความตั้งใจทำสมาธิอย่างเข้มแข็ง มีความจริงจังเด็ดเดี่ยวกล้าหาญในการทำสมาธิแต่อย่างเดียว โดยไม่มีปัญญาความรู้รอบความฉลาดแฝงอยู่ที่จิต มีแต่กำหนดสติทำแต่สมาธิตลอดไป โดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาในหลักสัจธรรม เรียกว่าการทำสมาธิล้วน ๆ นั่นเอง เดินจงกรมก็เดินทำสมาธิ นั่งก็นั่งทำแต่สมาธิ ไม่มีช่องระบายทางปัญญาเลย ความตั้งใจก็เด็ดเดี่ยว เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ ใช้สติสมาธิบีบให้กิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากจิตอย่างจริงจัง แต่จิตไม่มีปัญญาความฉลาดขาดจากเหตุผล ไม่มีความรอบคอบในตัวเอง กิเลสสังขารจึงได้ใช้กลหลอกให้จิตเกิดความหลงผิดอย่างไม่รู้ตัว บางทีก็เป็นรูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น หรือเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากจิตอย่างชัดเจน จิตที่ไม่มีความฉลาดรอบตัว จิตก็เกิดความหลงเชื่อตามความรู้นั้น ๆ อย่างฝังใจ เมื่อจิตปักใจเชื่อแล้วกิเลสสังขารก็เปลี่ยนฉากแสดงขึ้นที่จิตอย่างต่อเนื่องมีทั้งถูกทั้งผิด ในที่สุดก็ผิดอย่างเดียว จิตจึงมีความรู้ผิด ความเห็นผิด เพี้ยนไปอย่างง่ายดาย เช่น บางท่าน ในขณะที่จิตมีความสงบเป็นสมาธิ อาจมีความรู้แฝงขึ้นมาที่จิตอย่างชัดเจน จะกำหนดถามในแง่ธรรมต่าง ๆ ก็มีความรู้ตอบรับอย่างเป็นจริงเป็นจัง อยากรู้อะไรก็กำหนดถามลงไปในจิต แล้วก็มีความรู้ตอบรับขึ้นมา แล้วก็เกิดความสำคัญในตัวเองว่า ธรรมได้เกิดขึ้นกับตัวเราแล้ว เราเป็นผู้แตกฉานในธรรม รู้รอบในธรรม เมื่อปักใจเชื่อในความรู้นี้มากเท่าไร ก็เกิดความมั่นใจในความรู้ที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมอยู่ในขั้นอริยธรรม เมื่อกำหนดจิตถามในเรื่องภูมิธรรม ก็จะมีความรู้ตอบรับทันทีว่านี่เป็นภูมิธรรมของพระโสดา หรือภูมิธรรมของพระสกิทาคา หรือภูมิธรรมของพระอนาคา หรือภูมิธรรมของพระอรหันต์ อย่างใดอย่างหนึ่งความรู้นี้ก็จะบอกขึ้นมาที่จิตอย่างชัดเจน จึงเกิดความสำคัญแก่ตัวเองว่า เราเป็นพระอริยเจ้าขั้นนั้นขั้นนี้ไป การแสดงออกทางกายทางวาจาก็กล้าในสังคมทั่วไป ไม่เก้อเขินเอียงอายในตัวเองเลย และพูดธรรมะทั้งวันก็ยังได้ ถ้ามีคนถามในเรื่องการปฏิบัติธรรม หรือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็จะพูดตามความเข้าใจของตัวเอง ทั้งที่ตัวเองเพี้ยนไปแล้วยังไม่รู้ตัว ถึงจะมีท่านผู้รู้ตักเตือนว่าผิดทางมรรคผลนิพพานก็จะไม่ยอมรับว่าตัวเองผิดแต่อย่างใด

การภาวนาที่เพี้ยนไปในลักษณะนี้ เป็นเพราะความเห็นผิดในเบื้องต้น คือ มิจฉาทิฏฐิ พวกที่ชอบทำแต่ความสงบ ไม่เคยใช้ปัญญาที่เป็นสัมมาทิฏฐิเลย ความผิดพลาดจึงเกิดขึ้นจากการทำสมาธิได้ง่าย ถึงจะมีความกล้าตัดสินใจในการทำสมาธิ แต่ก็ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบในอุบายที่ถูกต้อง เช่น **อยากรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมในการทำสมาธิ อยากให้กิเลสอาสวะหมดไปสิ้นไปจากการทำสมาธิ อยากหลุดพ้นไปอย่างแรงกล้าจากการทำสมาธิ ความเข้าใจอย่างนี้ จึงเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด เพราะในศาสนาพุทธไม่มีใครเป็นพระอริยเจ้าเพราะการทำสมาธิอย่างเดียวนี้เลย** หรือหากท่านมีความมั่นใจว่า กิเลสตัณหาอวิชชาหมดไปสิ้นไปจากการทำสมาธิจริง ท่านจะยกเอาเรื่องของพระอริยเจ้าองค์ไหนมาเป็นหลักฐานยืนยัน

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ให้พระอริยสาวกทั้งหลายออกไปประกาศสัจธรรม เพื่อให้ชาวโลกได้มีความรู้จริงเห็นจริงตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าจึงได้มอบอุบายในการประกาศธรรมไว้แล้วเป็นอย่างดี นั้นคือ มรรค ๘ มีสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบเป็นหลักสำคัญ เพื่อให้ผู้ฟังได้เข้าใจในหลักความจริงอย่างถูกต้อง ให้ผู้ฟังมีความฉลาดรอบรู้ในเหตุผล ว่าหลักความจริงของรูปธรรมนามธรรม เป็นอย่างนี้ ให้ผู้ฟังมีความเข้าใจ มีความเห็นที่เป็นจริง การดำริพิจารณาใคร่ครวญก็ให้พิจารณาตามหลักความจริง **ฉะนั้นปัญญาความเห็นชอบจึงเป็นหลักใหญ่ในการก่อขึ้นของพระพุทธศาสนา เป็นหลักความมั่นคงของพระพุทธศาสนา และเป็นหลักในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตรงต่อมรรคผลนิพพาน**

มีปัญญาในการฟังธรรมจึงจะได้ผล

ในครั้งพุทธกาล ก่อนท่านเหล่านั้นจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ทุกท่านเมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า หรือได้ฟังธรรมจากพระอริยขีณาสพเจ้าก็ตาม **ในขณะที่ฟังก็มีปัญญามีความฉลาดในการฟัง** ว่าธรรมที่ฟังนั้นท่านอธิบายในเรื่องอะไร ต้องพิจารณาให้เข้าใจในธรรมหมวดนั้น ๆ เมื่อท่านอธิบายในเรื่องความทุกข์ ก็ทำความเข้าใจในความเป็นทุกข์ เมื่อท่านอธิบายในเรื่องเหตุที่เกิดทุกข์อุบายการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ก็ต้องมีปัญญาฟังให้เข้าใจ ฉลาดรอบรู้ในการฟังอย่างต่อเนื่องบางท่านตั้งใจฟังเป็นอย่างดี มีปัญญาความรู้รอบในการฟัง ประกอบมีนิสัยเป็น ขิปฺปภิญฺญา จึงมีดวงตาเห็นธรรม ในขณะที่ฟังอยู่นั้นเอง บางท่านมีนิสัยธฺญฺธาภิญฺญา ไม่สามารถบรรลุธรรม ในขณะนั้นได้ ก็จดจำเอาธรรมะที่ได้ฟังแล้วนำไปปฏิบัติจึงได้บรรลุมรรคผลทีหลัง ฉนั้นผู้ฟังธรรมต้องมีความพร้อมด้วยสติปัญญา และมีความฉลาดอยู่ในตัว จึงจะดูดดึงเอาธรรมที่ได้ฟังนั้นเข้ามาสู่ใจได้เหมือนกับฝนที่ตกลงมาจากท้องฟ้า ถ้ามีภาชนะ เช่นตุ่มให้เป็นที่รองรับเก็บเอาไว้ เราก็จะได้ใช้น้ำฝนอยู่ตลอดไป นี้ฉันใด ธรรมะที่ได้ฟังมานั้นต้องใช้ปัญญาความฉลาดจดจำเอาไว้ หลังจากการฟังธรรมไปแล้ว ก็จะได้หยิบยกเอาธรรมที่จดจำมาเพื่อเป็นอุบายในการปฏิบัติต่อไป ถ้าไม่มีปัญญาความฉลาดอยู่ในตัว ถึงจะฟังธรรม

หลายครั้งหลายหน ฟังต่อหน้าต่อตาสด ๆ ร้อน ๆ ก็ดี หรือฟังจากม้วนเทปแทบจะหูอื้อก็ดี หรืออ่านหนังสือธรรมะมาเป็นตู้ ๆ ก็ดี **ถ้าไม่มีพื้นฐานปัญญาความฉลาดรู้รอบอยู่ในตัว ก็ยากที่จะเข้าใจในธรรมส่วนละเอียดได้ อย่างมากเพียงมีความรู้ในการจดจำเอาธรรมส่วนหยาบมาพูดกันเท่านั้น**

จะรู้เห็นคุณค่าของธรรมด้วยปัญญา

ในยุคปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจภาวนาปฏิบัติกันอยู่มาก จึงได้จัดกลุ่ม ตั้งชมรมเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมขึ้น มีทั้งกลุ่มเล็กกลุ่มใหญ่ มีทั้งภายในวัดและนอกวัดมีทั้งพระเป็นผู้นำและฆราวาสเป็นผู้นำ แต่ละศูนย์ แต่ละกลุ่มย่อมได้ผู้นำที่มีความสามารถสูง มีเจตนาเพื่อมรรคผลนิพพานเป็นจุดเดียวกัน ผู้ปฏิบัติตามก็มีความจริงจังและมั่นคงมีจำนวนไม่น้อย ส่วนอุบายในการสอนและปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปในวิธีทำสมาธิ เพื่อให้จิตมีความสงบ ให้จิตว่างวางเฉยอยู่ในหลักปัจจุบัน บางครั้งก็ทำให้จิตมีความสงบได้บ้าง และว่างจากอารมณ์ภายนอกบ้าง บางครั้งก็เป็นจิตเร่ร่อน ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ตามนิสัยเดิมของจิตที่มีกิเลสตัณหาพาให้เป็นไป แต่ก็มีความคิดที่ฝังใจอยู่ว่า เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วย่อมมีปัญญาเกิดขึ้น ความเข้าใจอย่างนี้ เราเคยสำนึกหรือเปล่าว่าในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลาย มีอุบายการสอนแก่พุทธบริษัท จนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อุบายในการสอนเป็นอย่างนี้หรือ พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้า สอนใครที่ไหน **มีใครบ้างที่ทำสมาธิให้จิตมีความสงบแล้ว ย่อมมีปัญญาเกิดขึ้น และมีใครบ้างได้บรรลุมรรคผลนิพพานในการทำสมาธิแต่อย่างเดียว**

หลักฐานที่มาของพระอริยเจ้าทั้งหลาย **ในพระไตรปิฎก ธรรมบท มีหลักฐานยืนยันพอเชื่อถือได้ว่า ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร นางสิกขมานา สามเณรี อุบาสก อุบาสิกา ก่อนท่านเหล่านี้จะได้บรรลุมรรคผล ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาความเห็นชอบมาก่อนทั้งนั้น** เมื่อมีความเห็นชอบด้วยปัญญาเป็นพื้นฐานไว้แล้ว ความเห็นชอบในมรรคข้ออื่น ๆ ก็เป็นผลติดตาม ถ้าไม่มีปัญญาความเห็นชอบเป็นพื้นฐานมาก่อน จะเข้าใจในแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้องไม่ได้เลย เพราะเป็นตโมตมะจิต ที่มืดบอด ไม่มีปัญญาความฉลาดรอบรู้ ในหลักสัจธรรมตามความเป็นจริง ไม่มองเห็นคุณค่าของธรรม ไม่ฉลาดรอบรู้ในการปฏิบัติ และไม่เข้าใจในผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับคนตาบอด ที่ตกอยู่ในท่ามกลางมหาสมุทรที่มองไม่เห็นฝั่ง หรือคนตาบอดตกอยู่ในกลางดงใหญ่จะไปให้พ้นจากดงนั้นยากเต็มที นี้ฉันใด จิตไม่มีปัญญาความรู้รอบ จิตไม่มีความฉลาด ไม่รู้จักอุบายการปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็จะวกวนอยู่ในที่แห่งเดียว การปฏิบัติจะก้าวหน้าไปได้อย่างไร

ศึกษาเรื่องของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ

จะต้องศึกษาในความเป็นมาของพระอริยเจ้าในครั้งพุทธกาล ว่าท่านเหล่านั้นปฏิบัติอย่างไร

จึงได้บรรลุมรรคผล แม้จะเข้าใจในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ก็ตาม นี้เพียงเป็นหลักสูตรของการศึกษาในภาคปริยัติ ส่วนภาคปฏิบัตินั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้รอบในเบื้องต้น **เพราะปัญญามีหลายระดับ คือปัญญาความรู้รอบในเบื้องต้น ปัญญาความรู้รอบในท่ามกลาง ปัญญาความรู้รอบในที่สุด เราจะคอยเอาปัญญาความรู้รอบในที่สุดแต่อย่างเดียวได้อย่างไร** เช่น การรักษาศีลให้มีความบริสุทธิ์ ถ้าไม่มีปัญญาความรู้รอบในการรักษาศีล จะรู้ได้อย่างไรว่าศีลขาด ศีลทะลุ ศีลเศร้าหมอง และศีลแต่ละข้อจะเว้นความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจได้อย่างไร ถ้าไม่มีปัญญาในการรักษาศีล ถึงจะรับศีลจากพระวันละร้อยครั้งจะมีความหมายอะไร เพราะศีลจะมีความบริสุทธิ์ได้ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับการรับศีล เหมือนกับโยนก้อนทองคำให้ลิง เมื่อลิงจับดูแล้วก็โยนทิ้งไปไม่รู้ในคุณค่าของก้อนทองคำนั้นเลย นี้ฉันใด การรักษาศีล จะเป็นศีลฆราวาสหรือศีลพระ ถ้าไม่มีปัญญาในการรักษาแล้ว ศีลนั้นก็จะขาดหายไปไม่บริสุทธิ์ได้เลย ถ้าเป็นพระก็จะเป็นอาบัติอยู่ตลอดวัน จะหาความบริสุทธิ์มาจากที่ไหน แม้การทำสมาธิก็เช่นเดียวกันจะมีความวกวนอยู่ในอาการของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมลง หมุนตัวอยู่อย่างนี้ โดยหาทางออกไม่ได้เลย เหมือนตะครุบเงาตัวเองเล่น หรือเหมือนกับฉายไฟขึ้นสู่ท้องฟ้า จะได้ประโยชน์อะไร หรือเหมือนกับการพักผ่อนนานเกินไปจะทำให้เสียเวลา นี้ฉันใด การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของสมาธิ การตั้งอยู่ในฌาน การตั้งอยู่ในสมาบัติ จึงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เพราะเป็นสังขารที่เกิดขึ้นเสื่อมไป ถ้าไม่มีปัญญาความรู้รอบ ความฉลาดในการปฏิบัติธรรม ก็จะหลงวนเวียนอยู่กับการทำสมาธินี้ตลอดไป

ตีความหมายของมรรคแปดให้ถูกต้อง

การทำสมาธิ เพียงเป็นอุบายบรรเทาทุกข์ได้ชั่วคราวเท่านั้น จะดับทุกข์ให้เป็นสมุจเฉทปหานไม่ได้ และไม่สามารถป้องกันความเห็นผิดของจิตได้เลย ถ้าป้องกันความเห็นผิดได้จริงแล้วทำไมเราจึงมาหลงติดอยู่กับสมาธิเพียงแค่นี้เล่า และทำไมจึงมาเข้าใจว่า เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วย่อมมีปัญญาเกิดขึ้น ความเข้าใจอย่างนี้ ท่านมีความเห็นถูกแล้วหรือ เป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบแล้วหรือยัง หรือเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด **จึงขอให้ท่านได้ตัดสินใจด้วยตัวเอง นี้เป็นต้นทางที่สำคัญ ถ้าถูกก็ถูกตรงต่อมรรคผลนิพพานไป** ถ้าผิดก็ผิดไปเลย ถ้าไม่ยอมกลับตัวเหมือนคนตกน้ำอยู่ในที่แห่งเดียวกัน ใครเกาะฝั่งได้คนนั้นก็มีโอกาสขึ้นฝั่งได้ ใครไม่ยอมเกาะฝั่งก็จะไหลตามกระแสน้ำตลอดไป นี้ฉันใด การปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน จึงต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้มีความรอบคอบเป็นอย่างมาก เพราะเป็นอุบายที่ละเอียดอ่อน และเป็นช่องทางที่จำกัด ถ้าเข้าถูกช่องก็ถูกไปเลย ถ้าเข้าผิดช่องก็ผิดไปเลย เว้นเสียแต่ผู้มีความสำนึกตัวได้ในทีหลัง เพราะเส้นทางที่จะเดินเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้มีเส้นเดียว พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายในอดีต ที่เข้าสู่นิพพานไปแล้วก็ยึดเส้นทางของมรรค ๘ นี้ ฉะนั้นพระพทุธเจ้าจึงได้มอบเส้นทางนี้

ไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลาย ได้ปฏิบัติให้ตรงตามมรรค ๘ ที่เป็นเส้นทางเดิม เพราะเส้นทางนี้ พระพุทธเจ้ารับประกันในความถูกต้องมาแล้ว พระอริยเจ้าทั้งหลายล้วนแล้วแต่ปฏิบัติตามมรรค ๘ นี้ทั้งนั้น **ถ้าปฏิบัติไม่ตรงต่อเส้นทางจริง ๆ ก็จะไม่ทำให้มรรคผลเกิดขึ้นได้เลย**

อย่าเข้าใจอย่างไร้เหตุผล

การที่ผู้เขียนได้ชี้แนะอุบายวิธีแนวทางปฏิบัติมานี้ ขอให้ท่านได้พิจารณาดูตามเหตุผล เพราะอุบายการปฏิบัติในยุคปัจจุบันนี้ ท่านก็รู้อยู่แล้วว่ามีความแตกต่างกัน ถึงจะพูดว่า นี้เป็นแนวทางปฏิบัติมัชฌิมาที่ตรงต่อมรรคผลนิพพานอยู่ก็ตาม นั้นเป็นเพียงคำพูดเท่านั้น หรืออาจเป็นความเพ้อฝันที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจผิดของตัวเองก็ได้ เพราะ **นักปฏิบัติแต่ละท่าน แต่ละกลุ่ม แต่ละสำนัก ย่อมประกาศว่า เดินทางสายตรงกันทั้งนั้น ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ก็เพียงอ้างเหตุผลในอุบายการปฏิบัติมาให้ท่านได้พิจารณาดูเท่านั้น จะยอมรับเหตุผลหรือไม่นั้น ขอมอบให้ท่านได้พิจารณาตัดสินใจด้วยตนเอง** เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อมประกอบไปด้วยเหตุผล และเป็นความจริงทุกประโยคไป พระพุทธเจ้าตรัสออกมาประโยคไหน จึงเป็นของจริงทั้งนั้น จะเป็นเรื่องทางโลกหรือเรื่องทางธรรม ถ้าพระพุทธเจ้าตรัสว่าผิดสิ่งนั้นก็ต้องผิด ถ้าว่าเป็นเรื่องที่ถูกที่จริง เรื่องนั้นก็เป็นสิ่งที่ถูกที่จริงไป พระพุทธเจ้าตรัสว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วก็เป็นจริง สุขก็สุขจริง ทุกข์ก็ทุกข์จริง นรกมีจริง สวรรค์มีจริง และมรรคผลนิพพานก็มีจริง

ความจริงเหล่านี้ มิใช่ว่าจะรู้เห็นเฉพาะพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น แม้พระอริยสาวกที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมเป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมเช่นกัน ฉะนั้น ความจริงของพระพุทธเจ้า ความจริงที่มีอยู่กับพระสาวกก็เอามารวมไว้ในพระไตรปิฎกแห่งเดียว หรือความจริงที่เป็นกามาวจรกุศล เช่น การให้ทาน รักษาศีล หรือการบำเพ็ญสาธารณกุศลอย่างใดก็มีในคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้การทำชั่วทางกายวาจาใจ ที่ให้ผลทำให้ตกอยู่ในอบายภูมิ มี นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วเช่นกัน เพื่อให้เป็นหลักพิสูจน์ในเหตุผลแก่พวกเรา ให้เข้าใจในวิธีละความชั่ว ให้รู้จักอุบายในการประกอบความดี และให้รู้จักอุบายวิธีในการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามหลักความจริง

ฉะนั้นขอให้นักปฏิบัติทุกท่าน จงมีความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง ไม่หวังคำสรรเสริญและคำพยากรณ์จากใคร ๆ ทั้งนั้น เราต้องปฏิบัติให้เป็นจุดยืนแก่ตัวเอง **ถึงจะอาศัยครูอาจารย์อยู่บ้างก็เพื่อการศึกษา ส่วนการปฏิบัติภาวนาเป็นหน้าที่ของเราโดยตรง** ดังคำว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นจะมาช่วยแก้ให้อาสวกิเลสหมดไปจากใจเราไม่ได้ ฉะนั้นการศึกษาหาอุบายในการปฏิบัติต้องศึกษาให้เข้าใจ เพราะอริยมรรค อริยผล และนิพพาน มีเฉพาะพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น และการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าไม่ได้มีติดต่อกัน มีการทิ้งช่วงไปนานจึงมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นองค์หนึ่ง คำสอนของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ในอดีตที่ผ่านมา ทั้งองค์ปัจจุบัน และ

จะมาอุบัติขึ้นในโลกอีกต่อไป ทุกองค์มีคำสอนเหมือนกัน เช่น **ไม่ให้ทำบาปทั้งปวง บำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้นในตน อบรมจิตให้มีความผ่องใส นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย** พระองค์ทรงหยั่งรู้อุบายวิธีสั่งสอนพุทธบริษัทเป็นอย่างดี และรู้อุปนิสัยวาสนาของพุทธบริษัทอย่างชัดเจน คำสอนของพระพุทธเจ้าถ้าจะแยกออกเป็นหมวดใหญ่ ๆ ได้ ๒ ประการ

๑. เรื่องกามาวจรกุศล

๒. เรื่องโยคาวจรกุศล

กามาวจรกุศลนั้นเป็นเรื่องที่จะพูดกันยาวมาก แต่พอจะสรุปให้เข้าใจได้ดังนี้ **บุญกุศลใดที่ทำด้วยกายวาจาใจ อันสุจริต ผลที่ได้รับคือสมบัติที่พึงปรารถนา** เช่น มนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ เพราะเป็นผลที่อำนวยความสุขให้กับผู้ที่มีความยินดีอยู่ในกามคุณ ถึงจะไปเกิดอยู่ที่ไหนภพใด บุญกุศลนี้ ย่อมบรรเทาความทุกข์ได้ตามเหตุปัจจัย พระพุทธเจ้าจึงได้สอนเอาไว้แล้วเป็นอย่างดี

อย่าประมาทในชีวิต

ส่วนโยคาวจร พระพุทธเจ้าก็ได้สอนอันดับสูงขึ้นไป เพราะ **โยคาวจร คือผู้หาช่องทางที่จะข้ามในสามภพนี้ไป** ช่องทางใดพอที่จะพ้นจากภพทั้งสามนี้ไปได้ จำเป็นต้องรีบเร่งขวนขวายแสวงหาอุบายมาปฏิบัติอย่างจริงจัง นิสัยของโยคาวจรนี้ไม่จำกัดเพศวัย จะเป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก หรืออุบาสิกาก็ได้ นิสัยของโยคาวจร จึงเป็นผู้เตรียมพร้อมอยู่เสมอ จึงเหมือนกันกับนกที่อยู่ในกรงหรือสัตว์นานาชนิดที่อยู่ในที่คุมขัง ความตั้งใจพยายามเพื่อหาช่องทางที่จะออกหนีจึงมีเป็นนิสัย เช่น นก ในวันหนึ่ง ๆ ไม่รู้ว่าใช้จะงอยปากสับตากรงกี่ครั้ง และเวียนอยู่ในกรงกี่รอบ ถึงจะออกไม่ได้ในวันนี้ วันพรุ่งนี้ก็พยายามที่จะหาช่องทางเพื่อจะออกหนีจากกรงต่อไป นี้ฉันใด **นักปฏิบัติที่เป็นโยคาวจรที่แท้จริง จึงไม่มีความประมาทในชีวิต ถึงจะมีวัตถุสมบัติที่ชาวโลกนิยมกัน นิสัยของโยคาวจร จะไม่ติดอยู่กับวัตถุสมบัตินี้เลย มีนิสัยพยายามที่จะหาช่องทางออกจากที่คุมขังของโลกอยู่เสมอ และมีปัญญาทำความเข้าใจให้เห็นทุกข์** ในความเป็นอยู่ในโลกนี้ ไม่ลืมตัว และทำความเข้าใจกับตัวเองว่าเราเคยเกิดเคยตายอยู่ในโลกนี้ หลายชาติหลายภพหลายกัปหลายกัลป์ วนเวียนไปมาอยู่ในโลกนี้ ไม่มีทางจบสิ้น แต่ละชาติละภพที่เกิดมาไม่มีความราบรื่นเสมอกัน บางชาติก็มีวัตถุสมบัติมากมายได้เสพความสุขในกามคุณจนเหลือเฟือ บางชาติก็พอประทังชีวิตอยู่แบบล้มลุกคลุกคลาน ชนิดปากกัดตีนถีบแทบจะเอาชีวิตไปไม่รอด บางชาติจะช่วยตัวเองไม่ได้เลย ชีวิตความเป็นอยู่ต้องอาศัยขอทานจากผู้มีจิตเมตตา ถึงจะมีความละอายภายในใจสักปานใด ก็จำใจเที่ยวขอทานพอให้ชีวิตอยู่ได้ อาหารที่ได้มาจากการขอล้วนแล้วแต่เป็นของเศษเดนดังเราเคยได้พบเห็นคนขอทานในที่ทั่วไป เมื่อเราถูกเขาขออาหารหรือขอสิ่งใดกับเรา เราให้ของประเภทไหนแก่เขา หรืออาจจะไม่ให้อะไรกับเขาเลยก็มี เมื่อเราเห็นคนประเภทนั้น ต้องโอปนะยิโกน้อมนึกดูว่า ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ไม่มีความราบรื่น

เสมอกัน ให้เรามั่นใจในตัวเองว่า ชาติภพที่น่าทุเรศอย่างนี้เราเคยได้เป็นมาแล้ว เมื่อหากเรามีความเกิดอยู่ในโลกนี้ต่อไป เราก็จะได้เกิดมาเป็นคนชนิดนี้แน่นอน

อบรมจิตตนเองด้วยปัญญา

จงน้อมเขาเข้ามาเป็นเรา น้อมเราลงไปเป็นเขาดูบ้าง เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนจิตของเราเอาไว้ ให้เข้าใจในความแตกต่างกันของภพชาติในมนุษย์ทั่วไป ให้จิตได้มองเห็นความเป็นอยู่ของโลกอย่างรอบด้าน เพราะเป็นหลักความจริงของโลกมาแต่กาลไหน ๆ และจะเป็นอย่างนี้ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นการใช้ปัญญาพิจารณาดูในหมู่มนุษย์ทั่วไป ย่อมจะเข้าใจว่า ระดับความเป็นอยู่ในการครองชีพไม่เสมอกัน ผู้ร่ำรวยก็รวยจนเหลือใช้เหลือกิน ผู้ยากจนก็จนอย่างไม่มีวัตถุใดอยู่ในมือชีวิตความเป็นอยู่น่าสลดใจ ถึงไม่มีใครต้องการในภพชาติอย่างนั้น เรียกว่าเป็น วิภวตัณหา คือความไม่ต้องการเกิดในภพอย่างนั้น ถึงไม่ต้องการก็จำเป็นจะได้รับ เพราะเหตุสร้างมาอย่างนี้ เพราะตามปกติแล้วมนุษย์เราชอบแต่สิ่งที่ชอบใจ ปรารถนาเอาแต่สิ่งที่ชอบใจ เมื่อชอบใจในสิ่งนี้ก็ทำในสิ่งนี้ แต่ไม่เข้าใจในสิ่งที่เราทำหรือคำที่เราพูด ว่าสิ่งนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อได้รับผลที่เป็นทุกข์แล้วจึงแก้ตัวไม่ทัน จำเป็นต้องได้รับผลนั้นต่อไป ฉะนั้น นักปฏิบัติต้องฝึกหัดจิตให้มีความฉลาดในเหตุผลจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีความฉลาดรอบตัว **ก่อนจะเชื่ออะไรต้องยั้งคิดในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นิสมฺม กรณํ เสยฺโย ใคร่ครวญดูให้รู้ชัดก่อนตัดสินใจเชื่อ** เพราะตามปกติของจิตเดิมแล้ว จะรับเอาอารมณ์ไม่เลือก อารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจรับเอาทั้งนั้น ถ้าหากอารมณ์ที่เป็นธรรมก็โชคดีไป ถ้าอารมณ์ไม่เป็นธรรมก็มีความทุกข์เร่าร้อนขึ้นที่จิต เหมือนกับเด็กที่ยังไม่รู้เดียงสา คว้าได้อะไรมาไม่มีความสังเกต จะเอาเข้าปากอย่างเดียว แม้สิ่งสกปรกจากก้นตัวเองก็เอาเข้าปากทั้งนั้น นี้ฉันใด ถ้าจิตไม่มีปัญญาเป็นเครื่องรู้รอบแล้ว จะคิด จะพูด จะทำอะไร ย่อมเป็นไปตามกิเลสตัณหาหรือความต้องการ ไม่ได้คิดว่าสิ่งนั้นจะมีความผิดถูกแต่อย่างใด เมื่อโทษภัยเกิดขึ้นในภายหลังจึงมีความรู้ตัว แต่มันสายไป จะเตรียมสติปัญญาแก้ปัญหาไม่ทัน

ฉะนั้นผู้ฝึกโยคาวจรจิต ต้องใช้อุบายวิธีที่รอบคอบแยบคาย มีความรับผิดชอบอยู่ในตัวสูง **เมื่อจิตมีความทุกข์ จิตมีความเศร้าหมองขุ่นมัว จิตมีความเดือดร้อนในอารมณ์อย่างไร ต้องใช้สติปัญญาค้นหาเหตุที่เกิดขึ้น ว่าจิตมีความทุกข์เดือดร้อนด้วยเหตุอันนี้ ชี้จุดที่ผิดให้จิตได้รู้เห็นอย่างชัดเจน เพื่อจะใช้ปัญญาสอนจิตให้ตรงกับเหตุนั้น ๆ มีสติระวังสังวรไม่ให้จิตไปก่อเหตุอย่างนี้ขึ้นและมีสติปัญญาที่เตรียมพร้อม เพื่อแก้ปัญหาให้ทันต่อเหตุการณ์ เพราะอารมณ์เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นที่จิตได้แล้วจะหายไปได้ยาก** เช่น อารมณ์ของโลภะ อารมณ์ของราคะ อารมณ์ของโทสะ อารมณ์ของโมหะ เมื่อเกิดขึ้นกับจิตได้แล้ว ถ้าไม่มีอุบายที่แยบคายเข้าแก้ไข อารมณ์นี้จะหายไปจากจิตได้ยาก แต่ก็ต้องพยายามที่จะแก้ไข **จิตมีอารมณ์อะไรเป็นมูลเหตุ** ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา

ให้รู้เห็นในเหตุนั้น ๆ อย่างรอบคอบ เพื่อป้องกันสังขารจิตไปปรุงแต่งให้เหตุนั้นขยายตัว เหมือนกับไฟที่กำลังจะก่อตัว ก็ต้องรีบดับเสีย ถ้าปล่อยให้ไฟลุกลามไปใหญ่โตแล้วดับได้ยาก นี้ฉันใด ถ้าอารมณ์แห่งความรักความใคร่เริ่มก่อตัว ก็รีบใช้สติปัญญาแก้ไขให้ทันท่วงที ถ้าปล่อยให้ความรักความยินดีมีกำลังรุนแรง จิตก็จะจมดิ่งลงสู่กามคุณ เกิดอารมณ์ความโลภ อารมณ์ความโกรธ อารมณ์แห่งราคะ อารมณ์แห่งโมหะ จะทำให้จิตมีความเศร้าหมองขุ่นมัว หมุนตัวตามกิเลสตัณหาโดยไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง มีแต่บ่ายหน้ามุดตัวลงในกามคุณตลอด ๒๔ ชั่วโมง ความผูกพันเพ้อฝันในอารมณ์ของกามคุณ ก็จะไม่มีวันอิ่มพอได้เลย

ความฉลาดย่อมเกิดขึ้น
จากปัญญาของตน

การใช้ปัญญาสอนจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าไม่มีปัญญาที่ฉลาดเฉียบแหลม ก็ไม่สามารถที่จะทำลายความเห็นเดิมของจิตได้เลย เพราะจิตมีความผูกพันยึดมั่นอยู่ในกามคุณมานาน จะมาใช้สติปัญญาพิจารณาชะล้างนิดเดียวไม่พอ เหมือนกับเสื้อผ้าที่มีคราบสกปรกเกาะอยู่หนาแน่น จะใช้ผงซักฟอกหยิบมือเดียวเอาไปทำลาย เพื่อให้คราบสกปรกหลุดออกไปจากเสื้อผ้านั้นไม่ได้เลย นี้ฉันใด **การใช้ปัญญาอบรมจิต จะพิจารณานิดเดียวไม่พอ เพราะกิเลสตัณหาเกาะอยู่ที่จิตอย่างแน่นหนา กำลังสติปัญญาไม่พอก็ไม่ลบล้างให้กิเลสหมดไปจากจิตได้** ฉะนั้นปัญญาที่นำมาประกอบความเพียร ต้องเป็นปัญญาของตัวเอง ความฉลาดเฉียบแหลมคมคายก็ให้เป็นของตัวเอง ถึงแม้จะจดจำเอาความรู้ความฉลาด จากครูอาจารย์มาได้ก็ตาม แต่ก็นำมาชำระชะล้างให้กิเลสตัณหาหมดไปจากจิตเราไม่ได้เลยเหมือนกับพระโปฐิละ ในสมัยครั้งพุทธกาล พระโปฐิละได้ไปยืมธรรมะจากพระพุทธเจ้า และพระอริยเจ้าทั้งหลายมาศึกษา จนมีความรู้แตกฉาน มีปฏิภาณ ในการแสดงธรรมเป็นเยี่ยม เป็นธรรมกถึกเอกในครั้งนั้น พระโปฐิละมีเพื่อนสนิทบวชพร้อมกันอีกองค์หนึ่ง เมื่อเพื่อนบวชเข้ามาแล้ว ก็ได้ศึกษาภาคปฏิบัติให้เข้าใจแล้วออกไปภาวนาปฏิบัติในที่ต่าง ๆ ไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ต่อมาพระโปฐิละได้ทราบข่าวเพื่อนเก่าที่ออกจากป่ามา จึงคิดโอหังขึ้นมาว่า แหม! เพื่อนเราบวชเข้ามาแล้ว ทำไมจึงไม่ศึกษาเล่าเรียนเพื่อหาความรู้ประดับตัว จะมัวแต่ไปนั่งหลับตาในป่าในเขาจะมีความรู้มาจากไหน แหม! โง่จริง ๆ ไหนเลยเราจะไปถามธรรมะให้เพื่อนได้อายเสียที ว่าแล้วก็ออกเดินทางไป ในขณะนั้นพระพุทธเจ้าหยั่งรู้ว่า พระโปฐิละจะไปถามความรู้ทางปริยัติต่อเพื่อนที่ไม่เคยศึกษามา ถ้าเพื่อนตอบคำถามทางปริยัติไม่ได้ พระโปฐิละก็จะเกิดความประมาท พูดเยาะเย้ยพูดกระทบกระแทกแก่เพื่อนมากทีเดียว พระโปฐิละก็จะเป็นบาปกรรมถึงตกนรกไป พระพุทธเจ้ารู้เช่นนั้นก็เสด็จไปเพื่อระงับเหตุ

ในขณะนั้นพระพุทธเจ้ากับพระโปฐิละก็ได้ไปถึงในที่แห่งนั้นพร้อมกัน พระโปฐิละกับเพื่อน

ซึ่งเป็นพระอรหันต์ ได้กราบมนัสการพระพุทธเจ้าแล้วก็นั่งอยู่ในที่อันควร จากนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ถามความสุขทุกข์แก่พระทั้งสอง แล้วก็ถามปัญหาธรรมแก่พระอรหันต์ก่อน พระอรหันต์ท่านก็ตอบปัญหาที่พระพุทธเจ้าถามได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว และถูกต้องตามหลักความจริงทุกจุดไป ตรงต่อคำถามของพระพุทธเจ้าทั้งหมด พระพุทธเจ้าก็ได้อนุโมทนาแล้วตรัสว่า นี้คือลูกเราตถาคต ได้หมดกิจที่จะพึงทำแล้ว ในขณะนั้นพระโปฐิละเกิดความกังวลใจมากทีเดียว และคิดอยู่ในใจว่า ปัญหาธรรมที่พระพุทธเจ้าถามเพื่อนเราล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่สุขุมลุ่มลึกมาก แต่พระเพื่อนเราก็ได้ตอบปัญหาของพระพุทธเจ้าอย่างฉาดฉาน ถ้าพระพุทธเจ้าถามปัญหาธรรมแก่เราอย่างนี้ เราก็จะตอบเหมือนกับเพื่อนเราไม่ได้เลย ทั้งเกิดความร้อนใจกลัวว่าพระพุทธเจ้าจะถามปัญหาตน แต่ก็หนีไม่พ้น จากนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ถามปัญหาพระโปฐิละดูบ้าง พระโปฐิละมีอาการหน้ามืดแทบจะเป็นลมล้มในที่นั้น ทั้งตอบปัญหาไม่ได้ ทั้งละอายเพื่อนที่กำลังนั่งฟังอยู่ในที่นั้น เหงื่อไหลโทรมตัว ก้มหน้าคอตกเหมือนกับลูกนกถูกฝน แล้วประนมมือพูดด้วยเสียงสั่นเครือว่า ข้าพระองค์ตอบปัญหานี้ไม่ได้พระเจ้าข้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระโปฐิละ **ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาในภาคปริยัตินั้น ถ้าไม่มีการปฏิบัติธรรมเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมแล้ว ความรู้ที่เรียนมา จะเอาไปละกิเลส ตัณหา อวิชชา ให้จิตมีความบริสุทธิ์ไม่ได้เลย** ความรู้ที่เรียนมา จึงเป็นเพียงแบกคัมภีร์เปล่าเท่านั้นเอง เมื่อพระโปฐิละได้ฟังคำพระพุทธเจ้าตรัสมาอย่างนี้ จึงเกิดมีความสำนึกตัวได้ จึงได้ตัดสินใจว่า **จากนี้ไปเราจะไม่แสดงธรรม จะตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง หวังมรรคผลนิพพานเป็นที่ตั้งโดยความมั่นใจ**

จากนั้นมาพระโปฐิละก็ได้เข้ามอบกายถวายตัวแก่อาจารย์อื่น ๆ เพื่อให้ท่านเหล่านั้นอนุเคราะห์สอนภาคปฏิบัติให้ ไปมอบกายถวายตัวแก่ท่านองค์ใดก็ไม่มีใครรับเอาไว้เป็นศิษย์เลย พระโปฐิละก็ได้ตระเวนแสวงหาครูอาจารย์อยู่นานจนอ่อนใจคิดว่าจะได้องค์ไหนหนอเป็นครูเป็นอาจารย์แก่เรา ในที่สุดไปพบสามเณร ก็ได้มอบกายถวายตัวลงเป็นศิษย์แก่สามเณรด้วยความจริงใจ สามเณรท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านจึงมีอุบายละมานะทิฏฐิของพระโปฐิละ ด้วยวิธีให้ลงหนองน้ำหลายครั้งหลายหนจนพระโปฐิละ หมดมานะทิฏฐิภายในใจ สามเณรท่านก็ได้ให้อุบายธรรมะเพื่อให้พระโปฐิละนำไปปฏิบัติไม่นานนักพระโปฐิละก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นี้ในครั้งพุทธกาล พระโปฐิละจึงเป็นตัวอย่างที่ดี พระโปฐิละในสมัยนี้จะมีหรือไม่นั้น ผู้เขียนไม่ทราบ แต่นายโปฐิละและนางโปฐิละคงหาได้ไม่ยากเลย เรื่องมานะทิฏฐิ ไม่ใช่จะเกิดขึ้นจากการเรียนมากรู้มากเพียงอย่างเดียว ยังเกิดขึ้นจากตระกูล เกิดขึ้นจากทรัพย์สมบัติมาก เกิดขึ้นจากยศถาบรรดาศักดิ์ เกิดขึ้นจากหน้าที่การงาน ทางที่จะเกิดมานะทิฏฐิยังมีอีกมาก แม้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าไม่มีปัญญารู้รอบเอาไว้ ก็ทำให้เกิดมานะทิฏฐิได้เช่นกัน

ความเข้าใจที่สับสน

เคยได้ยินได้ฟังจากนักปฏิบัติหลายท่าน แต่ละท่านยังไม่แน่ใจในอุบายการปฏิบัติของตน จึงได้ถามว่า จะปฏิบัติอย่างไร จึงจะเป็นแนวทางที่ถูกต้องต่อมรรคผลนิพพาน ไม่ต้องคดโค้งให้เสียเวลา คำถามอย่างนี้ก็เคยได้ถามครูอาจารย์มาแล้วหลายองค์ แต่ละองค์ก็ได้ตอบทางที่ตรงให้ท่านได้รู้อยู่แล้ว ถ้าไปถามถึง ๑๐ องค์ ก็จะได้รู้อุบายทางสายตรง ๑๐ สาย เมื่อเป็นในลักษณะนี้ จึงเกิดความสับสนในวงการนักปฏิบัติกันอยู่มาก จึงเกิดความไม่แน่ใจว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรเป็นทางอ้อม อะไรเป็นทางตรง **ความงันงงความไม่แน่ใจในอุบายที่ปฏิบัติอยู่ก็เกิดความสงสัยว่าอุบายที่เราปฏิบัติอยู่ขณะนี้ถูกต้องหรือยัง เมื่อเกิดความสงสัยในข้อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ การที่จะทุ่มเทกำลังความพากเพียรลงให้เต็มที่ ก็ยังไม่กล้าที่จะตัดสินใจตัวเอง เป็นในลักษณะจด ๆ จ้อง ๆ คือความไม่แน่ใจ ไม่มีความจริงจังในการปฏิบัติธรรม เมื่อมีความลังเลสังสัยในข้อวัตรปฏิบัติอยู่อย่างนี้จะมีความล่าช้าในการปฏิบัติ จะไม่ไปถึงไหน** ในที่สุดก็จะมีกิเลสแทรกซ้อนขึ้นมาว่า วาสนาบารมียังไม่พอแก่มรรคผล จึงกลายเป็นคนที่สิ้นท่าปราชัยไปอย่างน่าเสียดาย แทนที่จะเข้ากระแสธรรมในชาตินี้ ก็กลายเป็นผู้สร้างบารมีเพื่อชาติอนาคตต่อไป

นักภาวนาปฏิบัติ จึงต้องมีปัญญาเป็นของตัวเอง มีความฉลาดความสามารถและมีเหตุผลเป็นของตัวเอง เพื่อวินิจฉัยชี้ขาดในอุบายการปฏิบัติให้ชัดเจน ให้เข้าใจในขั้นตอนการปฏิบัติธรรม เมื่อกำลังเรายังไม่พอที่จะทำให้ถึงที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ได้ในชาตินี้ เราก็มีหลักปฏิบัติที่ถูกต้องมั่นคงมีความเพียรอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ฉะนั้นการใช้ปัญญาวินิจฉัยในอุบายธรรม จึงเป็นหลักให้รู้จักเลือกเฟ้นธรรมโดยตรง และเป็นหลักสร้างความมั่นคงหนักแน่นให้แก่ตัวเอง **ในเบื้องต้นเราต้องดูแบบอย่างจากท่านผู้รู้ ศึกษาให้เข้าใจในขั้นพื้นฐานจนเกิดความมั่นใจว่า อุบายนี้ถูกต้องที่สุดแล้ว จึงนำเอาอุบายนี้มาปฏิบัติด้วยความจริงจัง และมีเหตุผลเป็นของตัวเองอย่างแยบคาย** ดังคำว่า **ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ก็พึ่งความสามารถของตน พึ่งเหตุผลของตนเป็นเครื่องตัดสิน** เพื่อตัดปรามาส คือความไม่แน่ใจให้หมดไป ไม่ต้องลูบ ๆ คลำ ๆ ในข้อวัตรปฏิบัติของตัวเอง ทำให้เสียเวลา เพราะความลูบคลำจึงทำให้ไม่กล้าตัดสินใจ

เราเป็นนักปฏิบัติ จงมองดูอะไรให้รอบด้านจะเป็นสิ่งภายนอกหรือสิ่งภายใน ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นเป็นไปในสัจธรรม เพราะทุกอย่างมันเป็นหลักความจริงอยู่ในตัวอยู่แล้ว จึงไม่มีใครในโลกนี้จะมาแก้ไขได้เลย และไม่อยู่ในอำนาจของใคร จะบังคับให้เป็นไปตามใจชอบไม่ได้ เช่น ความแก่ความเจ็บความตาย ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของเขา จะเอาอะไรมาค้ำจุนอุดหนุนให้มันทรงตัวอยู่ตลอดไป จึงเป็นสิ่งที่เหลือวิสัยที่จะเป็นไปได้ ถึงจะมีความอาลัยอาวรณ์ห่วงใยสักปานใด ก็ไม่สมกับความต้องการของเรา เพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรที่สมปรารถนา เราพยายามจะทำให้สมความตั้งใจ แต่ก็มีความผิดหวังมาตลอด ดังพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ปรารถนาในของสิ่งใด ไม่ได้มาตามความต้องการก็เป็นทุกข์ ฉะนั้นขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณา

ตรวจตราดูความต้องการของเรา หรือบางอย่างอาจได้มาตามความต้องการอยู่บ้าง เมื่อได้มาตามความต้องการจริง เราจะยึดเอาความสุขกับสิ่งเหล่านี้ไปนานเท่าไร ไม่กี่วันเดือนปี เราก็จะมีความทุกข์เกิดขึ้นกับสิ่งเหล่านี้อย่างแน่นอน

ฉะนั้นเรามีอะไรได้อะไรมา อย่าเพิ่งปักใจว่า สิ่งนี้เป็นของเราที่แน่นอน จริงอยู่ในแง่สมมุติโลกที่มีความนิยมกัน **แต่นักปฏิบัติผู้ที่มีปัญญาความรู้รอบภายในใจ ถึงจะมีอะไรเกิดขึ้นหรือได้อะไรมาก็ต้องพิจารณาดูปัญหาที่จะต้องเป็นผลติดตาม** เพราะทุกอย่างย่อมมีปัญหาอยู่ในตัว เราต้องใช้ปัญญาเตรียมตัววางแผนไว้เสียแต่ต้นมือ เพื่อหาช่องทางหลบตัวเอาไว้ให้เป็นอุบายบรรเทาทุกข์อยู่ในตัวถึงสิ่งนั้นจะเป็นทางโลก แต่เราก็มามีทุกข์อยู่ในโลกนี้มิใช่หรือ คนที่มีความทุกข์กายความทุกข์ใจ ร้องไห้แทบน้ำตาจะเป็นสายเลือดก็เพราะมาหลงโลกนี้ทั้งนั้น ฉะนั้นผู้จะหนีจากโลกต้องรู้ความเป็นอยู่ของโลกให้ทั่วถึง ว่าโลกนี้มีอะไรบ้างที่เราจะต้องเอาและมีอะไรบ้างที่เราจะมาติดใจใฝ่ฝัน เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นของที่ลวงตาลวงใจ จะเอาอะไรเป็นของส่วนตัวที่แน่นอนไม่ได้เลย เพราะวัตถุของโลกนั้นย่อมมีการเปลี่ยนไปตามกฎอนิจจังไม่คงที่ ดังมีคนแสดงความผิดหวังกับสิ่งที่เสียไป มีน้ำตาไหลนองหน้าโศกเศร้าเสียใจ นี้คือ **ความทุกข์ที่เป็นผลต่อเนื่องมาจากการยึดถือเป็นเหตุ ถ้ายึดในสิ่งไหนมากเกินไปก็ทำให้เป็นทุกข์มากเท่านั้น** นี้เราเกิดมาอาศัยโลกอยู่ต้องให้รู้จักโลกให้ดี ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาดูโลกให้ชัดเจน เช่น วัตถุธาตุที่มีอยู่ในโลกมีส่วนไหนบ้างที่เป็นของของเราที่จะเอาติดตามตัวไปเราต้องพิจารณาให้ดีมีเหตุผลเป็นเครื่องตัดสิน เพราะทุกอย่างเป็นเพียงวัตถุที่อาศัยชั่วคราว จะเอาอะไรเป็นของส่วนตัวที่แน่นอนไม่ได้เลย ดังเราได้เห็นกันในที่ทั่วไปทุกคนย่อมมีความเข้าใจว่าสิ่งใดที่เป็นกรรมสิทธิ์ของตัวเองแล้ว จะยึดถือเอาแบบล่มหัวจมท้ายอย่างแนบแน่น โดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องความไม่เที่ยง และไม่ได้พิจารณาความเป็นอนัตตาคือสูญสลายไปไม่มีอะไรเป็นของของเรา มีแต่จะเอา จะยึดโดยถ่ายเดียว เมื่อของสิ่งนั้นได้สูญสลายไปตามกาลเวลา น้ำตาจึงได้ไหลตั้งหลักใจไม่ได้เลย

อยู่ในโลกอย่าหลงโลก

นักปฏิบัติจึงต้องเป็นผู้รอบคอบ มีเหตุผลเป็นเครื่องวินิจฉัย เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนใจความทุกข์ใจให้เบาลง เหมือนกับการเข้าดงเข้าป่าต้องสังเกตในการเดิน หรือผูกโบเอาไว้เป็นเครื่องหมาย เมื่อออกจากดงจากป่าก็มาตามเครื่องหมาย ไม่เช่นนั้นก็จะวกวนอยู่ในป่าโดยหาช่องทางออกไม่ได้เลย นี้ฉันใด ขณะนี้เรากำลังเที่ยววกวนอยู่ในโลกนี้มานาน ยังหาช่องทางที่จะออกจากโลกนี้ไม่พบถึงจะผ่านประตูทางออกหลายครั้ง แต่ก็ไม่มีสติปัญญารู้เห็น **คำว่าประตูออกจากโลกนั้นคือ ไตรลักษณ์ ที่เป็นหลักประกันตามความเป็นจริง** นี้เป็นเครื่องหมายในเส้นทางของผู้จะหนีไปจากวัฏสงสาร นี้เป็นศูนย์รวมของโลกทั้งสาม คือ กามโลก รูปโลก

อรูปโลก ย่อมรวมอยู่ในไตรลักษณ์นี้แห่งเดียว การพิจารณาโลกทั้งสามนี้ ให้เน้นหนักเฉพาะกามโลก เป็นสิ่งสำคัญ เพราะกามโลกเป็นจุดใหญ่ที่สัตว์โลกให้ความสนใจเป็นพิเศษ

กามโลกนั้นก็ได้แบ่งแยกออกไปเป็นภพภูมิต่าง ๆ มีจำนวนมาก เช่น เทวโลก มนุษยโลก สัตวโลก เปรตโลก แต่ละโลกดังที่กล่าวมานี้ก็ยังมีปลีกย่อยออกไปเป็นจำนวนมาก และก็รวมอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง มีชีวิตความเป็นอยู่แบบทรมานใจ ทรมานกาย ไม่มีอิสรเสรีภายในกายและใจ อดทนต่อความเป็นอยู่ได้ยาก จำเป็นต้องวิ่งเต้นขวนขวายดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอดเป็นวัน ๆ ไป เฉพาะมนุษย์และสัตว์ดิรัจฉาน ที่มีรูปเป็นส่วนหยาบย่อมมองเห็นได้ด้วยตาเนื้ออย่างชัดเจน นั่นคือกิริยาอาการแสดงออกมาทางกายในการกระทำ

ถ้าผู้มีความฉลาดอยู่ในตัวอยู่บ้าง ก็พอมีทางแสวงหาเอาวัตถุธาตุ เพื่อมาอุดหนุนบำรุงให้ร่างกายนี้ทรงตัวอยู่ได้ แต่ก็ยังไม่ราบรื่นเสมอกันทุกราย เพราะเหตุปัจจัยส่วนอย่างอื่นที่จะทำให้เกิดความทุกข์มีอยู่มาก เช่น บางท่านมีเงินทองพอจะเลี้ยงชีวิตไปอีกนาน แต่ยังมีเหตุอย่างอื่นที่ทำให้เป็นทุกข์เกิดขึ้นได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใจได้ นั้นคือความไม่เข้าใจกันในระหว่างผัวเมียจึงเกิดความขัดแย้งกันในความคิดเห็น จนถึงกับลงไม้ลงมือมีความเจ็บกายเจ็บใจทั้งสองฝ่าย หรือไม่ทำตัวเป็นผัวเมียที่ไว้ใจได้ เมื่อฝ่ายหนึ่งเผลอก็ชอบออกนอกบ้าน เพื่อแสวงหาความสุขส่วนตัวหรือสาเหตุที่เกิดจากลูกหลานตัวเอง ความทุกข์ในครอบครัวเหล่านี้ ถึงในชาตินี้เรายังไม่พบ แต่ชาติหน้าเมื่อเรายังมาเกิดในโลกนี้อีก เราต้องได้ประสบการณ์อย่างนี้แน่นอน หรือเหตุการณ์อย่างนี้ไม่มีในครอบครัว แต่ความทุกข์อย่างอื่นย่อมเกิดขึ้นได้ เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคชนิดต่าง ๆ ดังเราได้เห็นผู้ที่มีอยู่มีกินในโรงพยาบาลเป็นจำนวนมาก คนนั้นเขาจะมีความทุกข์กายความทุกข์ใจหรือไม่ นี้ก็ให้เราได้พิจารณาดูให้รู้รอบ เพื่อจะให้จิตได้รู้เห็นในภพแห่งความเกิด ให้พิจารณาดูชีวิตความเป็นอยู่ทั้งเราทั้งเขามีความเป็นอยู่แบบทนได้ยากเหมือนกัน

ความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้นั้น คือสภาวทุกข์ที่เป็นทุกข์ประจำขันธ์ ถึงคนนั้นจะมีความเป็นอยู่อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติ และเพียบพร้อมด้วยกามคุณอยู่ก็ตาม สภาวทุกข์ย่อมแสดงตัวขึ้นที่ขันธ์อยู่เสมอ เช่น รูปขันธ์ที่จิตยังครองร่างอยู่ ย่อมปรากฏความทุกข์ขึ้นที่กายที่ใจ เพราะกายใจเป็นสถานที่รองรับทุกข์ และเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์อีกด้วย ถึงไม่มีใครปรารถนาแต่จำเป็นก็ต้องได้รับ เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่กับตัว ถึงจะพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้ความทุกข์ดับไปแต่ก็ไม่สำเร็จ เช่น แสวงหากามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะมากลบเอาไว้ แต่ก็ไม่มีใครในโลกนี้ปิดบังทุกข์ไว้ได้ เพราะทุกข์เป็นสัจธรรมประจำธาตุขันธ์และเปิดเผยกับตัวเองอยู่ทุกวันคืน จะยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงหลบ

หลีกทุกข์ชั่วคราวเท่านั้น และไม่มีอิริยาบถใดมีความสุขที่แน่นอน เช่น ยืนนานก็เป็นทุกข์ เดินนานก็เป็นทุกข์ นั่งนานก็เป็นทุกข์ นอนนานก็เป็นทุกข์

เราจะหาเอาความสุขจากธาตุขันธ์มาจากที่ไหน **ในที่สุดก็คว้าเอารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะมากลบทุกข์ไว้ชั่วคราวเท่านั้น แทนที่จะเป็นผลดีกลับยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้เกิดความรุนแรงขึ้น** เหมือนกับการดับไฟ จะหาขี้เลื่อยหาแกลบมากลบไฟเอาไว้ แทนที่ไฟจะดับไป กลับเป็นเชื้อของไฟได้เป็นอย่างดี เมื่อไฟคุกรุ่นขึ้นมา ก็เอาแกลบกลบไว้อีก นี้คือไม่ฉลาดในการดับไฟ นี้ฉันใด เรื่องไปเอา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาดับจิตที่เป็นทุกข์ จึงเป็นเพียงกลบทุกข์เอาไว้ เป็นอุบายเปลี่ยนอารมณ์ของจิตที่มีทุกข์ได้ชั่วคราว ในที่สุดอายตนะภายนอกก็จะกลายเป็นเชื้อแห่งความทุกข์อย่างดี เพราะการสัมผัสในอายตนะ จึงทำให้เกิดความดีใจเสียใจเป็นไฟเสริมราคะ เป็นไฟเสริมโทสะ เป็นไฟเสริมโมหะ ให้เกิดความรุนแรง ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสไว้ว่า **การไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ออกไปเกาะเกี่ยวอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นที่ใจ** ฉะนั้นความเกิดจึงมีทุกข์ และเป็นช่องทางให้ทุกข์อื่นที่จรมาได้รวมตัวเป็นทุกข์ขึ้นที่ใจ ขอให้พิจารณาด้วยปัญญาเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง

ส่วนความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่เป็นทุกข์ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถึงจะกลัวสักปานใดก็หนีไม่พ้น เพราะความเกิดได้ก่อขึ้นไว้แล้ว ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันเป็นผลต่อเนื่องมาจากความเกิด **ถ้าปิดความเกิดได้อย่างเดียว ความทุกข์ในสามภพก็หมดสภาพไป** ฉะนั้นนักภาวนาปฏิบัติผู้ที่ไม่ต้องการความเกิด **ผู้ไม่ต้องการความทุกข์ก็ต้องพิจารณาความเกิด พิจารณาความทุกข์ให้รู้เห็นในชาติปัจจุบัน เพื่อบั่นทอนถอนอุปาทานความยึดหมายในชาติอนาคตให้หมดไป จึงตัดกระแสความห่วงใยอันเป็นปัจจัยให้เกิดภพเกิดชาติ ด้วยสติปัญญาที่คมกล้าเฉียบแหลม** จึงเรียกว่า อนาลโย ไม่มีความห่วงอาลัยผูกพันกับของสิ่งใดในโลก ทำลายสถานที่เกิด และดับมูลเชื้อที่จะพาให้เกิดจึงเป็น สมูลํ ตณฺหํ อพฺภุยฺห จึงเป็นผู้ถอนตัณหากับทั้งมูลรากได้แล้วอย่างสิ้นเชิง นี้เป็นจุดสุดท้ายที่นักปฏิบัติจะต้องได้ต้องถึง ส่วนแนวทางปฏิบัติที่จะได้บรรลุถึงจุดนี้ เราต้องดูต้นทางไว้ให้ดี ตั้งหลักสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบด้วยปัญญาไว้ให้ตรง จับหลักสัจธรรม คือความจริงไว้ให้มั่นคง **ถึงกระแสโลกจะพัดพาเราหมุนตัวไปทางที่ต่ำ แต่เราก็ตั้งใจทวนกระแสโลกเอาไว้** อย่าปล่อยใจให้ไหลไปตามกิเลสตัณหา พยายามใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นทุกข์ และเหตุที่ให้เกิดความทุกข์อยู่เสมอ เพราะความทุกข์ พระพุทธเจ้าได้ถือว่าเป็นหลักใหญ่และเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม ดังเราทั้งหลายได้รู้แล้วว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจสี่ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เพียงเท่านี้นักปฏิบัติก็พอจะรู้ความหมาย ให้เอาแต่ละข้อมาวินิจฉัยใคร่ครวญ ก็จะรู้จักอุบายแนวทางอย่างชัดเจน

ดับทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ได้ด้วยปัญญา

เรื่องความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงได้เอามาเป็นจุดเริ่มแรก เพราะเป็นส่วนหยาบที่ปรากฏอยู่ที่กายอยู่ที่ใจ และเป็นผลต่อเนื่องมาจากความเกิด นับแต่เราเกิดมาจนถึงปัจจุบัน มีความทุกข์กายมีความทุกข์ใจเป็นอย่างไร เนื่องจากเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้กายให้ใจได้เป็นทุกข์ เราก็ต้องใช้ปัญญาตรึกตรองดูบ้าง ถ้าไม่รู้เห็นทุกข์ที่มีอยู่ที่กายที่ใจตัวเอง เราจะไปรู้เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ไม่ได้เลย ถ้าไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ความทุกข์ในภารเกิดก็จะมีต่อไป นักปฏิบัติต้องเข้าใจในจุดนี้ให้มาก เพราะเป็นจุดที่จะวกวนกลับมาเกิดเป็นภพเป็นชาติ คำว่า วัฏฏะ แปลว่าการหมุนก็มาหมุนตัวกลับตรงนี้ อวิชชา คือความไม่รู้เหตุที่จะหมุนตัวไปในชาติอนาคตก็อยู่ตรงนี้ เมื่ออวิชชา คือความไม่รู้เหตุที่ให้เกิดทุกข์ จึงได้หลุดเข้าไปในกระแสแห่งความเกิดเป็นภพชาติต่อไปก็อยู่ตรงนี้ จุดนี้จึงเป็นหัวเลี้ยวหัวต่ออย่างสำคัญ ฉะนั้นเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์จึงมีความละเอียดอ่อน จะรู้เห็นได้ด้วยปัญญาญาณที่ละเอียด และตัดเหตุให้ขาดไปได้ด้วยปัญญาที่คมกล้า **ถ้าตัดเหตุที่ให้เกิดทุกข์ขาดไปจากใจได้ ก็เท่ากับตัดกระแสของวัฏฏะ หรือความหมุนเวียนให้หมดไป**

การปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจสี่ต้องมีสติปัญญาที่เฉียบแหลม วิจัยวิเคราะห์ในเหตุผลให้เข้าใจ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง การพิจารณาทุกข์และพิจารณาเหตุที่ให้เกิดทุกข์อุบายที่จะปฏิบัติเพื่อดับเหตุแห่งความทุกข์ ก็ต้องศึกษาให้เข้าใจ วางพื้นฐานแนวทางปฏิบัติไว้ให้ตรง **ส่วนนิโรธ เป็นผลครั้งสุดท้าย ไม่จำเป็นจะเอามาวิจารณ์ เพราะเป็นธรรมที่เป็นปัจจัตตังรู้เฉพาะตน เมื่อถึงจุดที่อิ่มตัวเต็มที่แล้วเมื่อไร นิโรธ คือธรรมที่ลบล้างกิเลสก็จะปรากฏแก่นักปฏิบัติเอง** ถึงผู้นั้นไม่เคยศึกษาไม่เข้าใจในความหมายของนิโรธมาก่อนก็ไม่เป็นปัญหาเหมือนกับที่สุดของเส้นทางเป็นอย่างไรเราไม่ต้องกังวล ไม่ต้องคาดหมายว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเราเดินตามทางตรงไปอยู่แล้ว ความสิ้นสุดของเส้นทางเราจะเป็นผู้รู้เองเห็นเอง โดยไม่ต้องถามใคร ว่าความสิ้นสุดของเส้นทางเป็นอย่างไร นี้ฉันใด คำว่านิโรธ คือความดับทุกข์เป็นอย่างไร กิเลส ตัณหา อวิชชา หมดไปจากใจเป็นลักษณะอย่างไร ความบริสุทธิ์ที่ไม่มีภพชาติเป็นที่เกิดอีกต่อไป จะอยู่กันอย่างไร ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรคาดหมายทั้งสิ้น ฉะนั้น นิโรธ คือความดับทุกข์ **เมื่อท่านได้บรรลุถึงภูมิธรรมของพระอริยเจ้าแล้วเมื่อไร ในวินาทีนั้นท่านจะเป็นผู้รู้เอง** ไม่ต้องไปถามใคร ๆ ทั้งสิ้น

ข้อสำคัญคือการปฏิบัติให้ตรงต่อองค์มรรค **แม้ สติปัฏฐานสี่ มี กาย เวทนา จิต ธรรม ก็มารวมอยู่ในองค์มรรคทั้งสิ้น** ถึงองค์มรรคทั้ง ๗ ข้อมี สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็อาศัยสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาที่เห็นชอบเป็นสิ่งควบคุม หรือเป็นพลังหนุนมรรคข้ออื่น ให้เป็นสัมมาอย่างชอบธรรม เหมือนการขับรถ **ขับเครื่องบิน ถ้าผู้ขับรู้เส้นทางเพียงคนเดียวเท่านั้น** ก็สามารถนำรถนำเครื่องบินพร้อมทั้งคณะ

ไปถึงที่จุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย นี้ฉันใด สัมมาทิฏฐิ คือปัญญาความเห็นชอบ ความเห็นจริง ความเห็นตรงต่อหลักสัจธรรม จึงเป็นเข็มทิศ ชี้จุดที่ถูกต้องให้แก่มรรคข้ออื่น ๆ อย่างเป็นธรรม สัมมาสังกัปโป การดำริพิจารณาใคร่ครวญในเหตุ ปัจจัย ก็เป็นไปตามหลักความจริงโดยชอบธรรม นี้คือปัญญาความเห็นชอบ จึงเป็นองค์กรที่สำคัญ การพิจารณาความทุกข์ที่มีอยู่กับตัวเอง หรือความทุกข์ที่มีกับคนอื่นสัตว์อื่น ก็ให้รู้เห็นเป็นสภาพเดียวกัน จะเป็นปวดหัว ปวดฟันปวดในร่างกายส่วนต่าง ๆ หรือทุกข์เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วยในโรคนานาชนิด ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากความเกิดทั้งนั้น **ทุกข์ในการเกิดมีอะไรบ้าง ขอให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาตามความสามารถ ด้วยสติปัญญาของท่าน เพื่อเป็นอุบายสอนจิต ให้จิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริง** และท่านนั้นแหละจะเกิดความกลัวในทุกข์ในการเกิด ถ้าเพียงมาเอาความรู้จากผู้เขียน คอยเอาความเข้าใจจากผู้เขียน จะไม่เป็น ปัจจัตตัง คือความรู้เห็นเฉพาะตัวท่านเลย ฉะนั้นผู้เขียนจึงมีความต้องการให้ท่านพึ่งสติปัญญาของท่านเอง **ความรู้ทุกข์เห็นทุกข์ด้วยปัญญาท่านนั้นแหละจึงจะมีความเบื่อหน่ายในการเกิด และจึงจะมีช่องทางตัดกระแสแห่งความเกิดอย่างง่ายดาย**

ฝึกปัญญาให้ฉลาดเหนือกิเลสตัณหา

เหตุที่จะเกิดเป็นภพชาติมีจำนวนมาก แต่จะอธิบายอย่างย่นย่อเพียง ๓ เหตุ เท่านั้น คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นอกจากนั้นให้ท่านช่วยฝึกปัญญาตัวของท่านเอง เปรียบเหมือนผู้เขียนได้มอบมีดและหินให้แล้ว การลับมีดที่จะให้มีคมกล้าก็ให้ท่านลับเอง และใช้มีดฟันอะไรให้ขาดด้วยคมมีดของตัวเอง หรือเปรียบเหมือนกับครูได้มอบปากกากับกระดาษให้แล้ว ต้องฝึกเขียนด้วยตนเอง ในครั้งแรกตัวหนังสือจะไม่สวยงาม สะกดการันต์ไม่ถูก สำนวนในการเขียนไม่กลมกลืนกัน เราก็พยายามฝึกเขียนจนเกิดความชำนาญ ฝึกเขียนบ่อย ๆ ทุกอย่างจะเรียบร้อยไปเอง หรือฝึกอ่านหนังสือ อ่านทีแรกก็ตะกุกตะกักผิด ๆ ถูก ๆ ฝึกอ่านบ่อย ๆ สังเกตตัวหนังสือ สังเกตข้อความที่อ่าน ไม่นานก็จะอ่านหนังสือได้รวดเร็วและถูกต้อง หรือฝึกงานอย่างอื่นก็ต้องมีความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญ งานนั้น ๆ ก็จะสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว นี้ฉันใด การใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งความเกิด **ที่ยกขึ้นไว้เป็นหลักใหญ่ ๓ ประการ นั้นคือเรื่องของตัณหาที่เป็นเหตุพาให้เกิดเป็นภพเป็นชาติ และเป็นเหตุที่วกวนหมุนเวียนอยู่ในภพทั้งสาม นั้นคือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา** กามตัณหา นั้นแยกออกเป็นสองประเภท คือ

๑. วัตถุกาม

๒. กิเลสกาม

วัตถุนั้น คือวัตถุสมบัติที่เรามีความผูกพันยินดี ให้พิจารณาเฉพาะที่เป็นส่วนของตนเท่านั้น เพราะเราจะแก้ตัณหาตัวเองที่ยังมีความอยาก ที่ติดอยู่ในวัตถุเหล่านั้นให้ผ่อนคลายจากใจไป **การพิจารณาวัตถุแต่ละอย่างก็ให้ลงสู่หลักสัจธรรมคือทุกขัง อนิจจัง อนัตตา การพิจารณาทุกข์**

เกี่ยวกับวัตถุ ก็ให้ดูจิตที่มีความยึดถือในวัตถุนั้นในหลักความจริง ให้พิจารณาว่าวัตถุนั้นไม่มีอะไรเป็นของของเราที่แน่นอน ถ้าเรามีความยินดี จิตมีความผูกพันในวัตถุนั้นมากเกินไป เมื่อวัตถุนั้นหายไปฉิบหายไปด้วยวิธีใด ความทุกข์ใจที่มีความอาลัยในวัตถุนั้น ๆ ก็จะเกิดความพิไรรำพันร้องไห้ เกิดความเสียใจทุกข์ใจเป็นลมล้มไปโดยไม่มีสติรู้ตัวนี้ก็เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากผู้ไม่เคยพิจารณาให้จิตได้รู้เห็นตามหลักความจริง

จะหาความสุขจากกามไม่พบ

คำว่ากิเลสกามนั้น คือจิตมีความยินดี ความผูกพันอยู่กับกามคุณ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จิตมีความรัก จิตมีความใคร่ จิตมีความกำหนัดเป็นอารมณ์ จิตมีความต้องการอยู่กับกามคุณนี้ เมื่อจิตมีความฝักใฝ่อยู่ในกาม การแสวงหาเพื่อกามก็พยายามดิ้นรนทุกวิถีทาง ความต้องการของจิตที่ลุ่มหลงอยู่ในกิเลสกามนี้ย่อมมีประจำโลก ส่วนพระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลายที่ท่านเข้าสู่นิพพานไปแล้ว ในครั้งแรก ท่านก็มีความยินดีอยู่กับ วัตถุกาม กิเลสกาม เหมือนกันกับพวกเราทั้งหลาย แต่ท่านมีสติปัญญาที่ฉลาด จึงได้ตัดขาดออกจากความอยากของกามนี้ไป นี้เราเป็นนักปฏิบัติต้องเตรียมตัวเตรียมใจ **ใช้สติปัญญาหยั่งลงสู่หลักสัจธรรม เพื่อลบล้างความเข้าใจเดิมที่มีความผูกพันอยู่ในกาม ถอนความยึดมั่นของจิตที่หลงผิด ติดอยู่ในวัตถุกาม กิเลสกาม ด้วยความพยายามเต็มที่ให้จิตมีความรู้เห็นโทษ รู้เห็นทุกข์ รู้เห็นภัย ให้รู้เห็นความเสียใจ ที่เกิดขึ้นจากกามคุณอย่างชัดเจน** นี้เป็นเพียงอุบายส่วนย่อยในหลักการพิจารณาเหมือนกรุยแนวทางเพื่อให้ท่านได้ใช้ปัญญาโดยพิสดารต่อไป **ปัญญาพิจารณาได้มากน้อยเท่าไรนั้นคือเป็นปัญญาของเราโดยตรง ความรู้ ความฉลาด ความเฉียบแหลม ความรู้รอบในสรรพกิเลสทั้งหลายที่มีอยู่ในใจ ก็จะใช้ปัญญาที่เราสร้างขึ้นมานี้เองเป็นอาวุธ เพื่อสังหารกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ** นี้คือผู้ฉลาดในการปฏิบัติธรรม ไม่จำเป็นจะต้องไปยืมความรู้ความฉลาดจากใคร เพราะสติปัญญาความสามารถของเราก็มีกำลังพอตัว จึงเป็นผู้พร้อมที่จะออกสู่สนามรบต่อสู้กับศัตรู คือกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจอย่างง่ายดาย

คำว่า ภวตัณหา คือจิตมีความยินดีอยู่ในภพที่เกิด ไม่อยากเปลี่ยนแปลงจากภพเดิมนี้ไป เคยอยู่กับชาติภพอะไรก็อยากอยู่กับภพชาตินั้น ๆ ต่อไป มีความยินดีผูกพันอยู่ในภพนั้น ๆ ไม่มีวันจืดจาง ถ้าเป็นภพชาติที่เป็นมนุษย์ก็อยากอยู่ในภพชาติที่เป็นมนุษย์นี้ตลอดไป ใครจะว่า ภพชาติของสวรรค์ พรหมโลก มีความสุขดีกว่านี้ก็ไม่สนใจ ตัวเองมีความเป็นอยู่อย่างไรก็อยากอยู่ไปตามภพเดิมหรือมี **เหตุที่จะตายจากภพที่เป็นมนุษย์นี้ไป จิตก็มีความผูกพันยึดหมายอยู่กับอย่างใดอย่างหนึ่ง** เช่นลูกหลาน หรือวัตถุสมบัติที่ตัวเองมีความยินดี เพื่อให้มาเกิดในตระกูลนี้อีกต่อไป ตัวเองมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในกามคุณอย่างไร ใจก็มีความยินดีผูกพันอยู่กับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นั้น ๆ หรือตัวเองมีความพร้อมด้วย สุวณฺณตา สุสรตา สุสณฺฐานํ

สุรูปตา อธิกิจฺจํ ปริวาโร ก็มีความปรารถนาอยากจะมีความเป็นอยู่อย่างเดิม หรือเทวดาที่มีความสุขในภพที่เป็นทิพย์ เขาก็มีความยินดีอยากจะอยู่ในภพที่เป็นทิพย์ตลอดไป แต่ภพของพวกเทพมีส่วนที่จำกัดตามบุญกุศล ถึงอยากจะอยู่ในโลกที่เป็นทิพย์ตลอดไป นั้นเป็นเพียงความอยากอยู่ในภพที่ตัวเองมีความยินดี **อนิจจัง จึงไม่มีใครมีความสมหวัง ไม่สมความปรารถนาตามความอยากของตน** จำเป็นต้องได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจไป การเปลี่ยนจากภพเดิมไป เพราะมี โมหะ อวิชชาปิดบังจิตเอาไว้ จะไปตกอยู่ภพไหนก็กรรมพาให้เป็นไป เมื่อได้เกิดในภพใหม่ไปแล้ว ความหลงในภพเดิม ความไม่รู้ในภพเดิมก็หมดไป มีแต่ความพอใจยินดีในภพที่เกิดในชาติปัจจุบันเท่านั้น นี้ผู้เขียนเพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น ส่วนการใช้ปัญญาพิจารณา ให้รู้เห็นในภพที่เรากำลังหลงอยู่ ก็ให้เราพิจารณาใคร่ครวญดูด้วยปัญญาของตัวเองเพื่อให้จิตได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ของชาติภพนั้น ๆ

ตัณหาพาให้เกิดทุกข์ตลอดไป

คำว่า วิภวตัณหา คือไม่อยากไปเกิดในภพชาติที่ไม่ชอบใจ เช่น พวกเทพที่อยู่ในโลกที่เป็นทิพย์ เขาก็ไม่อยากมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์ในฐานะที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่มีความเพียบพร้อมด้วยกามคุณ เขาก็ไม่อยากมาเกิดในตระกูลที่ต่ำต้อยยากจน หรือไม่อยากเกิดเป็นคนพิกลพิการ เสียหูเสียตา มีอวัยวะที่ไม่สมประกอบในรูปร่างกลางตัว ไม่อยากไปเกิดในภพของอบายภูมิมีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน **ความไม่อยากเกิดในภพที่ไม่ชอบใจนี้เอง จึงเรียกว่า วิภวตัณหา** ถึงจะไม่อยากเกิดในภพดังกล่าว ก็จำเป็นจะต้องได้เกิดเมื่อตัวเองทำกรรมไว้ไม่ดี **เมื่อกรรมชั่วส่งผลให้ไปเกิดในภพไหนก็ต้องไปตามกรรม** ไม่มีสิทธิ์ที่จะเรียกร้องเอาตามใจชอบของตน เหมือนคนที่ถูกคุมขังในตะราง จะเรียกร้องเอาอะไรตามชอบใจไมได้ ที่อยู่หลับนอน อาหารการกิน จะไม่เป็นไปตามความอยากของตัวเอง นี้ฉันใด ใจที่ได้รับผลของกรรมชั่วแล้ว จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นต่อไป จนกว่าจะหมดผลกรรมที่ทำไว้ นี้เป็นนิสัยของผู้ไม่มีปัญญา ไม่เข้าใจในเหตุผล อาศัยความอยากเป็นใหญ่ ต้องการแต่สิ่งที่ดีและชอบใจ แต่ไม่ประกอบกรรมดีเอาไว้ เมื่อผลร้ายเกิดขึ้นก็เกิดความไม่ชอบใจ ฉะนั้น **ขอให้นักปฏิบัติทุกท่านได้ใช้ปัญญาพิจารณาให้จิตได้รู้เห็นในเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์** เพราะกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทั้งสามนี้จึงเป็นสถานที่ที่มวลมนุษย์ที่เกิดมาในโลก และสัตว์ดิรัจฉานทุกประเภทได้หมุนตัวไปตามความอยาก สร้างเหตุให้เกิดความทุกข์ของภพชาติตลอดไป **เหตุปัจจัยที่มีการหมุนเวียนอยู่ในภพทั้งสาม ก็เนื่องจากตัณหา คือความอยากตัวนี้เป็นเหตุ ถ้าดับเหตุนี้ได้แล้วภพทั้งสามก็หมดปัญหาไป**

ที่ได้อธิบายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ที่กล่าวมาโดยย่อนี้ คิดว่าท่านพอจะเข้าใจในแนวทางเพราะตัณหาทั้งสามนี้เป็น

วัฏจักรให้เราได้หมุนเวียนเปลี่ยนไป **ความเข้าใจว่าตัณหาพาให้เรามีความสุขนั้น เป็นความเข้าใจผิดของตัวเอง** เราเคยใช้ปัญญาพิจารณาดูไหมว่า คนเราเกิดมาในโลกนี้มีใครบ้างที่ได้รับความสุขจากตัณหาที่แน่นอน ต้องพิจารณาด้วยปัญญาดูบ้างเพื่อให้จิตได้เกิดความสำนึกตัว แม้ตัวเราเองกำลังวิ่งตามตัณหาอยู่ในขณะนี้ เราได้พบความสุขของตัณหาหรือยัง ขณะนี้เราไม่มีปัญญาจึงปล่อยให้ตัณหาลากตัวไป กิเลสตัณหาได้ลากตัวเราให้วนเวียนอยู่ในภพทั้งสามนี้มานาน และจะลากตัวเราให้ไปเกิดเอาภพเอาชาติต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด **เราจะปล่อยตัวให้กิเลสตัณหาลากตัวไปลากตัวมาอยู่อย่างนี้หรือ ทำไมจึงไม่ใช้ปัญญาพิจารณาดูความเป็นมา ความเป็นอยู่และความเป็นไปในชาติภพของตัวเราบ้าง** ในชาติภพที่ผ่านมาในอดีต เราได้วัตถุสมบัติของโลกอะไรบ้าง เพียงเกิดขึ้นมาแล้วหาอยู่หากินไปเป็นวัน ๆ เท่านั้น ไม่นานสังขารร่างกายก็แก่ เจ็บตายทับถมในแผ่นดินไป จะเอาสมบัติวัตถุอะไรติดตามตัวไปไม่ได้เลย แม้ในชาตินี้กิเลสตัณหาก็ลากตัวเองมาเกิดเอาภพเอาชาติอีกแล้วก็หาอยู่หากินไปเป็นวัน ๆ เช่นกัน ไม่นานสังขารก็แตกสลายตายไป เราจะได้วัตถุสมบัติของโลกอะไรติดตามตัวไปด้วย หรือจะไปเกิดเอาภพชาติในอนาคตอีก ก็จะเป็นเหมือนกันกับชาติภพที่ผ่านมา จะว่าความทุกข์กายความทุกข์ใจก็เหมือนกัน **มีความผันแปรเปลี่ยนไป ไม่มีอะไรเที่ยงพอจะอาศัยได้ มีแต่ความเป็นไปตามหลักอนิจจัง มีแต่ความสิ้นหวังไปตาม ๆ กัน** ความเข้าใจว่า ธาตุสี่ขันธ์ห้าเป็นตัวตนของเรา หรือสิ่งอื่นที่เรามีความเข้าใจว่าเป็นของของเรา นี้เป็นเพียงความเข้าใจไปตามโมหะ อวิชชา ที่ไม่มีความรู้เห็นตามหลักสัจธรรม จึงเกิดความมั่นหมายยึดถือว่าเป็นตนและของของตนขึ้นมา **คำว่า อนัตตา ความสิ้นเนื้อประดาตัวได้ประกาศความจริงอยู่แล้วอย่างเปิดเผยมีอยู่ตามป่าช้า ตามเมรุ ดังได้เห็นกันอยู่เป็นประจำ** นั้นหรือที่ว่าเป็นอัตตาตัวตน ทุกคนก็จะต้องไปในลักษณะอย่างเดียวกัน **ถึงจะมีชีวิตครองร่างอยู่ก็ตาม อีกสักวันหนึ่งข้างหน้า คำว่า อัตตาตัวตนก็จะเป็นโมฆะไป** นี้ขอให้พวกเราใช้ปัญญาพิจารณาดูความเป็นจริงเอาไว้บ้าง เพื่อเป็นช่องทางให้จิตได้รู้เห็นตามหลักสัจธรรม

ต้องเข้าใจหลักสมมุติ

นักปฏิบัติต้องเข้าใจในหลักสมมุติ แต่อย่าไปหลงในสมมุตินั้น ๆ และก็ต้องอาศัยในสมมุตินี้ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ในช่วงที่ชีวิตมีอยู่ก็ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เพราะทุกสิ่งเป็นเพียงอาศัยซึ่งกันและกันอยู่เท่านั้น ไม่กี่วันเดือนปี ก็จะได้พลัดพรากจากกันไป ถึงจะอาลัยอาวรณ์ร้องไห้ด้วยความเสียดายก็ไม่เป็นผล ฉะนั้นนักปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมใจเอาไว้ เพื่อจะเผชิญต่อเหตุการณ์อย่างนี้ เราก็จะไม่มีความทุกข์ใจเสียใจร้องไห้จนเกินความพอดี **มีอะไรเป็นที่รับผิดชอบก็ต้องดูแลรักษา หรือการแสวงหาก็ให้อยู่ในขอบเขตของสุจริตที่เป็นธรรม ถึงได้มาก็ให้รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเพียงสมมุติเท่านั้น** เราก็เป็นสมมุติให้แก่ตัวเรา เขาก็เป็นสมมุติให้แก่ตัวเขา ทุกคนก็ย่อมมีสิทธิ์ใช้สมมุติให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง และใช้สมมุตินั้น ๆ ไปในทางที่สุจริตธรรม ฉะนั้นควร

ใช้ปัญญาพิจารณาสมมุติที่มีอยู่ในโลกให้เข้าใจ และรู้เห็นตามความเป็นจริง ในสมมุตินั้น ๆ อย่างชัดเจน ความลุ่มหลงในชาติภพก็จะมีช่องทางที่จะจบสิ้นไปได้ง่าย นี้เป็นปัญญาเริ่มแรกที่นักปฏิบัติต้องรู้รอบเอาไว้ ให้เข้าใจในการหมุนเวียนไปตามกระแสของโลกอย่างรอบด้าน นั้นคือผู้กำลังแหวกช่องออกจากภพทั้งสาม ด้วยกำลังความสามารถของสติปัญญาของตัวเอง กำลังเพ่งเล็งดูจุดที่ทำให้จิตเกิดความลุ่มหลง ว่ามีส่วนไหนของโลกที่เรายังไม่เข้าใจ และมีสมมุติส่วนไหนที่เราเอามาปิดบังความจริง ที่ทำให้เราเกิดความหลงใหลใฝ่ฝัน ตราบใดที่เรายังเอาสมมุติโลกมาปิดบังความจริง ตราบนั้นความจริงก็จะไม่ปรากฏแก่จิตจะมีแต่ความมืดบอดอยู่ในโลกนี้ตลอดไป

ฉะนั้นการภาวนาปฏิบัติต้องเข้าใจในการวางพื้นฐาน ไม่ใช่จะละกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน ความยึดมั่นของจิต ให้หมดไปสิ้นไปโดยความเข้าใจที่ไร้เหตุผล ดังมีนักปฏิบัติหลายคนพูดเรื่อยเปื่อยไปว่า เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตจะมีความบริสุทธิ์ผ่องใส ทั้งผู้สอนทั้งผู้ปฏิบัติตามย่อมมีความเข้าใจไปในลักษณะนี้ ที่สำคัญก็คือผู้สอน เมื่อมีความเข้าใจผิดเพียงคนเดียว ก็ทำให้คนอื่นมีความเห็นผิดหลายพันคน ดังคำว่า จิตมีความบริสุทธิ์เพราะการทำสมาธิเป็นต้น ซึ่งขัดกันกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังคำว่า **ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ จิตจะมีความบริสุทธิ์ได้เพราะปัญญา** ไม่ใช่ว่า ความบริสุทธิ์ของจิตจะเกิดขึ้นจากสมาธิ ดังที่เราเข้าใจ หรือได้ยินอยู่บ่อย ๆ ว่า ทำสมาธิให้จิตว่าง ว่างจากอารมณ์ ว่างจากกิเลสตัณหา อวิชชา หรือให้จิตว่างในสรรพสังขารทั้งหลาย แต่ทำไมผู้พูดจึงไม่รู้เรื่องของดาบสฤๅษีเอาไว้บ้าง เพราะพวกฤๅษีเขายิ่งทำให้จิตว่างได้ดีกว่าพวกเราและว่างทุกสิ่งทุกอย่าง จนเป็น รูปฌาน อรูปฌาน และไม่มีฤๅษีตนใดมีจิตบริสุทธิ์ได้ด้วยสมาธิ เพราะคำอย่างนี้ไม่มีในศาสนาพุทธ ไม่น่าจะคิดเอาขึ้นมาสอนให้คนอื่นเข้าใจผิดเลย เพราะความบริสุทธิ์จะมีเฉพาะพระอริยเจ้าเท่านั้น แม้ภูมิธรรมของพระโสดาพระสกิทาคา พระอนาคา ก็ยังไม่มีความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ ภูมิธรรมที่มีความบริสุทธิ์เต็มที่นั้นคือภูมิธรรมของพระอรหันต์ ฉะนั้นขอให้นักปฏิบัติจงเข้าใจตามนี้ จึงจะเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเข้าใจที่ถูกต้อง และเป็นไปตามอริยมรรค เพื่อจะก้าวขึ้นสู่อริยผลต่อไป

บทสรุป

ขณะนี้มีนักปฏิบัติตีความหมายในมรรคผลแตกต่างกัน เพียงจิตมีความสงบเป็นสมาธิ มีจิตว่างชั่วครั้งชั่วคราว ก็หาเอาปริยัติเข้ามาเปรียบเทียบตรวจดูความว่างที่เกิดขึ้น ว่าจิตตกอยู่กระแสธรรมขั้นไหน หรือได้อันดับญาณที่เท่าไร ก็เลยกลายเป็นพระอริยเจ้าเปรียบเทียบไป บางครั้งก็ไปเปรียบกับภูมิธรรมของพระอรหันต์ บางครั้งก็เปรียบเทียบกับภูมิธรรมของพระอริยเจ้าขั้นใดขั้นหนึ่ง บางครั้งก็เป็นจิตปุถุชนไป คำว่า **ปัจจัตตัง รู้เฉพาะตฺนก็หมดความหมายไป**

คืออยากให้ครูอาจารย์พยากรณ์ตัวเอง ว่าได้ขั้นนั้นขั้นนี้ไป ความเข้าใจอย่างนี้จึงผิดวิสัยของพระอริยเจ้าที่แท้จริง ฉะนั้นเราเป็น **นักปฏิบัติควรศึกษาให้เข้าใจในคำว่า บรรลุอริยธรรม ถ้าไม่เข้าใจคำนี้ อาจไปคว้าเอาจิตว่าง เอาความสว่างที่เกิดจากการทำสมาธิ มาเป็นการบรรลุอริยธรรมไปก็เป็นได้** หรือเห็นรูปเทพที่เป็นนิมิตมาปรากฏหรือรูปใดที่ต้องการอยากจะเห็น เพียงนิมิตที่เป็นส่วนหยาบ ๆ เท่านี้ ก็ยังเข้าใจว่าตัวเองมีญาณนั้นญาณนี้ไป

ความเข้าใจของนักปฏิบัติที่มีความแตกต่างกัน ก็เนื่องจากตีความหมายในธรรมไม่เหมือนกัน ความเห็นความเข้าใจจึงไม่ตรงกัน ดังได้เห็นป้ายวัดบอกว่า สำนักวิปัสสนา หรือไปปฏิบัติวิปัสสนาที่นั้นที่นี้ แต่การปฏิบัติจริง ๆ ไม่เป็นไปตามคำว่าวิปัสสนาเลย พากันไปนั่งสมาธินึกคำบริกรรมให้จิตว่างเท่านั้น นี้คือการใช้ในสมมุติบัญญัติไม่ถูกไม่เข้าใจในอุบายการทำสมถะ ไม่เข้าใจในอุบายการเจริญวิปัสสนา ฉะนั้นนักปฏิบัติต้องศึกษาคำว่า สมถะ และวิปัสสนาให้เข้าใจ เพื่อจะนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เพราะการเจริญสมถะ กับการเจริญวิปัสสนา มีอุบายต่างกัน

การจะเจริญสมถะนั้น ต้องมีสติกำหนดนึกคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมีสติกำหนดอานาปานสติ คือระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก เพื่อเป็นอุบายให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ให้มีสติกับผู้รู้อยู่ในคำบริกรรมนั้น ๆ ตลอดไป ไม่มีการนึกคิดตรึกตรองในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ให้มีความมั่นใจอยู่กับอารมณ์ของสมถะนั้นไม่ให้เผลอ เมื่อออกจากการทำสมาธิแล้ว จึงน้อมจิตไปเจริญวิปัสสนาต่อไป

การเจริญวิปัสสนานั้น เป็นอุบายการใช้ปัญญาพิจารณา ให้เป็นไปตามหลักสัจธรรม คือความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา หรือความจริงในการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งเรา ทั้งเขา หรือความจริงของความสกปรกโสโครกในร่างกายตัวเองและคนอื่น เพื่อให้จิตได้รู้เห็นเป็นสภาพเดียวกัน อุบายที่จะนำมาประกอบการพิจารณาด้วยปัญญานี้ต้องอาศัยสัญญา สมมุติ สังขาร ที่มีมาในอดีต มีอยู่ในปัจจุบัน และจะเป็นไปในอนาคต เพราะสัญญา สมมุติ สังขาร เป็นดาบสองคม ถ้าใช้ไม่เป็นก็มีโทษแก่ตัวเอง เช่น ไปหาจำ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่กิเลสตัณหา มีความชอบใจยินดี มีความกำหนัดรักใคร่ผูกพันทำให้จิตเกิดความกระสันเคล้าคลึง ถ้ารูปที่เรารักเสียงที่เราชอบใจมีอยู่ สัญญาความจำก็จะไม่มีความหลงลืม ถ้ามีความรักใคร่หลงใหลในรูป สัญญาความจำในรูปนั้นก็จะจำได้อย่างฝังใจ เมื่อเป็นไปในลักษณะนี้ สมมุติก็ย่อมปรากฏตัว ว่ารูปนั้นไปพบกันที่ไหน รูปนั้นมีผิวพรรณอย่างไร สูงต่ำ อ้วนผอมอย่างไร พูดกันในเรื่องอะไรบ้าง เมื่อสมมุติตัวขึ้นมาได้แล้ว สังขารจิต คือความปรุงแต่งเพื่อให้สอดคล้องกันกับความรักความใคร่ก็ขยายความคิดไปให้ถูกกับสมมุตินั้น ๆ และขยายความคิดปรุงแต่งออกไปอย่างพิสดารเสียด้วย สิ่งที่ไม่เคยพูดกันก็ปรุงแต่งสมมุติว่าได้พูดกัน ไม่เคยได้สัมผัสกันก็ปรุงแต่งสมมุติว่าได้สัมผัสกัน ส่วนจิตที่ยังมี ราคะ โมหะ อวิชชา ก็ยิ่งเกิดความผูกพันกระสันอยู่ในรูปนั้น ๆ อย่างฝังใจ เป็นในลักษณะสร้างวิมานในอากาศ

วาดมโนภาพด้วยสมมุติสังขาร คิดปรุงแต่งเอาเอง และก็หลงความคิดตัวเอง นี้เป็นเพียงธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นจากรูปเป็นเหตุ ทำให้จิตเกิดความหลงใหลใฝ่ฝัน อุปาทาน ความต้องการในกามคุณก็นับวันจะหยั่งลึกยากที่จะถอนตัว

นักปฏิบัติจึงต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ เพื่อจะได้หาอุบายความแยบคาย มาลบล้างสัญญา สมมุติ สังขาร ที่เป็นโทษภัยให้หมดไปจากใจ อาศัยสติ ปัญญา ความรอบรู้ ในการสัมผัสในรูป เสียงนั้นโดยความสำรวมใจเอาไว้ โดยอาศัยปัญญาพิจารณาในความจำในรูปเสียงให้เป็นมุมกลับอยู่เสมอ

นี้เราเห็นคนตายมาแล้วเป็นจำนวนมาก แต่ทำไมจึงไม่จดจำเอาเรื่องความตายของคนอื่นน้อมเข้ามาพิจารณาความตายแก่ตัวเองบ้าง เพื่อจะให้จิตเกิดความสลดสังเวชในความตาย **แต่ก่อนเราเคยสมมุติเอาแต่รูปเสียงมายั่วยุให้จิตเกิดความหลงใหลเพลิดเพลิน ไม่นึกถึงความตายที่จะมาถึงตน แต่บัดนี้เรามาสมมุติดูความตายเสียบ้าง เพื่อลดกิเลสตัณหา นี้เป็นอุบายปัญญาเอาสมมุติลบสมมุติกันเอง**

แต่ก่อนเคยปล่อยให้สังขารจิตปรุงแต่งในรูปเสียง เพื่อให้จิตเกิดความกำเริบในราคะตัณหาหลงใหลในความคิดของตัวเองแทบตัวลอย แต่บัดนี้เรามาเปลี่ยนแผนแนวความคิดเสียใหม่ให้คิดไปในทางตรงกันข้าม คือคิดทวนกระแส แต่ก่อนเคยคิดแต่เรื่องความสวยความงาม ที่จะก่อให้จิตเกิดราคะตัณหา แต่ **บัดนี้มาคิดในเรื่องความสกปรกโสโครก คิดเรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจ คิดเรื่องความไม่เที่ยงที่มีความแปรปรวนเปลี่ยนไปไม่คงที่ คิดเรื่องอนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของของตน ทั้งวัตถุสมบัติภายนอก ตลอดทั้งธาตุสี่ขันธ์ห้า ให้จิตได้รู้เห็นว่าเป็นสภาพของสูญเปล่า จะเอาอะไรมาเป็นสมบัติส่วนตัวไม่ได้เลย ทุกอย่างเป็นเพียงสภาพที่อาศัยกันชั่วคราวเท่านั้น** ไม่กี่วันเดือนปีก็จะพลัดพรากจากกันไป ในช่วงที่มีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยกันไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ นี้เป็นอุบายใช้ความคิดในทางธรรม เพื่อแก้ความคิดปรุงแต่งของสังขารหรือเป็นอุบายใช้ความคิดเพื่อลบล้างความคิดนั้นเอง ฉะนั้นผู้จะหนีจากโลก ต้องเป็นผู้รู้เห็นความเป็นอยู่ของโลกอย่างชัดเจน เพื่อให้จิตเกิดความกลัว เกิดความเบื่อหน่าย ที่จะมาเกิดเอาภพเอาชาติในโลกนี้ต่อไป นตฺถิ โลเก รโห นาม ให้มีสติปัญญารู้เห็นความลับที่มีในโลกนี้ให้ทั่วถึง

นี้เป็นเพียงชี้แนะให้รู้จักการเจริญสมถะและวิปัสสนา ที่มีอุบายแตกต่างกันให้ท่านได้เข้าใจเพื่อจะได้ใช้สมมุติในการพูดให้ถูกต้อง หรือจะสอนคนอื่น ก็สอนให้เข้าหลักเข้าเกณฑ์ตามอุบายนั้น ๆ ได้ถูก ผู้ปฏิบัติตามก็จะมีความเข้าใจได้ถูกต้องไปด้วย จะไม่เป็นเหมือนบอดจูงบอดดังที่เคยเป็นมา ถ้าคนตาดีจูงบอดก็พอจะไปได้ ถ้าไม่ไหวก็อย่าให้บอดจูงกลับก็แล้วกัน ดังคำอีสานว่า กรรมฐานขี้เหล้าเมาสอนตายแต่คนอื่น เมื่อสอนตัวเองบ่ได้ไฟสิไหม้เมื่อลุน (ไฟจะไหม้ทีหลัง) ดังความเข้าใจที่ฝังลึกอยู่ในขณะนี้ว่า เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ย่อมมีปัญญาเกิดขึ้น ถ้าปัญญาเกิดขึ้นจริง ทำไมฤาษีจึงไม่มีปัญญาเกิดขึ้นเล่า ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาก็คือ

การใช้ปัญญาพิจารณาค้นคิดตรึกตรองตามเหตุปัจจัย ที่ประกอบไปด้วยเหตุด้วยผล และพิจารณาให้แยบคายในหลักความเป็นจริง **เพราะปัญญาเรามีอยู่แล้ว สติเราก็มีอยู่แล้ว แต่เราเอามาใช้ไม่ถูกในทางธรรม** ถ้าค้นคิดไปทางโลกในเรื่องต่าง ๆ คิดได้ทั้งวันทั้งคืน คิดไปในสิ่งที่จะทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองขุ่นมัว คิดปรุงแต่งไปตามกิเลสสังขาร คิดไปตามความรักความใคร่ในกามคุณ ทำไมคิดได้อย่างคล่องตัว แต่ถ้าจะมาคิดในทางธรรมทำไมจึงคิดไม่เป็น เวลาหาเชือกมาผูกมัดตัวเองก็ยังผูกมัดได้ เวลาแก้เชือกออกจากตัวเองก็ต้องแก้ให้ได้ เวลาเอาสิ่งสกปรกฉาบทาตัวเองยังทำได้ ก็ต้องรู้จักวิธีล้างความสกปรกนั้นออกจากตัวเอง เมื่อรู้ว่าตัวเองลอยตามกระแสโลก ก็พยายามทวนกระแสโลกเอาไว้อย่าปล่อยให้จิตไหลไปในทางที่ต่ำจนลืมตัว

การพิจารณาด้วยปัญญา ก็ต้องฝึกเอาปัญญาที่มีอยู่แล้วมาคิดในหลักสัจธรรม คิดอยู่บ่อย ๆ พิจารณาอยู่บ่อย ๆ ความฉลาดก็จะค่อยปรากฏตัวขึ้น เหมือนกับการฝึกอ่านฝึกเขียนฝึกพูดในภาษาต่างชาติ เมื่อฝึกใหม่ ๆ ก็ยังไม่เข้าหลักเข้าเกณฑ์ เมื่อฝึกอ่านฝึกเขียนฝึกพูดอยู่บ่อย ๆ ก็จะเกิดความชำนาญเอง ความฉลาดในการอ่านการเขียนการพูดก็จะมีความฉลาดไปในตัวนี้ฉันใด การฝึกปัญญาพิจารณาในทางธรรมในครั้งแรก ๆ ก็เป็นลักษณะล้มลุกคลุกคลานไม่เป็นเรื่องติดต่อกันพิจารณาไปพักเดียวก็หมดไป ไม่มีอุบายพอจะให้ปัญญาขยายตัว ในครั้งแรก ๆ ก็ต้องเป็นอย่างนั้น เมื่อฝึกดำริพิจารณาใคร่ครวญอยู่บ่อย ๆ ก็จะค่อยชำนาญไปเอง **ปัญญาสัมมาทิฏฐิที่เราฝึกไว้นี้แหละจะเป็นพื้นฐานอย่างสำคัญ ถ้าไม่ฝึกปัญญาขั้นพื้นฐานนี้เอาไว้เมื่อออกจากสมาธิมาแล้วก็จะเป็นนักภาวนาหัวตอ คิดอะไรไม่เป็น** เมื่อเราฝึกปัญญาขั้นพื้นฐานนี้ไว้ดีแล้ว **เมื่อออกจากสมาธิมาทุกครั้งก็จะน้อมจิตคิดพิจารณาด้วยปัญญาที่มีอยู่นี้ต่อไปให้ต่อเนื่องกัน เมื่อมีความเหนื่อยในการพิจารณาก็มากำหนดจิตทำสมาธิต่อไป นี้คือ ปัญญาหนุนสมาธิ สมาธิหนุนปัญญา ทั้งสองอย่างก็จะเป็นกำลังหนุนกันไปในตัว** ปัญญาส่วนหยาบก็เป็นกำลังหนุนสมาธิส่วนหยาบ ปัญญาขั้นกลางก็หนุนสมาธิขั้นกลาง ปัญญาส่วนละเอียดก็หนุนสมาธิส่วนละเอียด หรือสมาธิขั้นต่ำก็จะเป็นกำลังหนุนให้ปัญญาขั้นต่ำ สมาธิขั้นกลางก็จะเป็นกำลังหนุนให้ปัญญาขั้นกลาง สมาธิขั้นละเอียดก็จะเป็นกำลังให้ปัญญาขั้นละเอียด ฉะนั้น สมถะวิปัสสนา จึงเป็นอุบายการปฏิบัติที่ต่อเนื่องกัน จะใช้อุบายวิปัสสนาก่อน สมาธิตามหลังก็ได้หรือจะทำสมาธิก่อนแล้วพิจารณาด้วยปัญญาทีหลังก็ได้ เราจะใช้อุบายไหนก่อนก็ให้สังเกตดูอารมณ์ภายในจิตที่สัมผัสมาเป็นอุบาย หรือสถานที่ที่เราจะประกอบความเพียรก็ต้องเข้าใจว่าสถานที่อย่างนี้เราควรเจริญกรรมฐานอะไรจึงจะได้ผล ทุกคนต้องเสริมสร้างความฉลาดของตัวเองให้พร้อม เพื่อให้มีความสอดคล้องในการปฏิบัติธรรม

หนังสือพ้นกระแสโลก เล่มนี้ ผู้เขียนไม่ได้อธิบายผลของการปฏิบัติเอาไว้ เพราะได้อธิบายไว้ในหนังสือ ทวนกระแส ตัดกระแส ข้ามกระแสเอาไว้แล้ว ถึงจะอธิบายก็เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเหมือนกัน หนังสือเล่มนี้ **เมื่อหากท่านยังสงสัยในอุบายใด ผู้เขียนก็พร้อม**

ที่จะอธิบายเพิ่มเติมและให้ถือว่า ทั้งผู้เขียนและผู้อ่าน ย่อมมีเจตนาเพื่อสัมมาทิฏฐิ คือปัญญาความเห็นชอบเป็นหลักสำคัญ ฉะนั้นขอให้ท่านผู้อ่าน และคณะศิษย์ผู้จัดพิมพ์จงมีส่วนรู้เห็นสัจธรรม ด้วยสติปัญญาความฉลาดเฉียบแหลมคมคาย ให้เป็นไปตามหลักความจริง ดังคำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน คือพึ่งสติปัญญาความสามารถของตัวเอง ผู้อื่นเป็นเพียงชี้แนะให้เท่านั้น ส่วนการปฏิบัติที่จริงจังเป็นหน้าที่ของตัวเราเอง ถึงจะมีปัญญาน้อยก็ให้เป็นปัญญาที่มีคุณภาพมีความฉลาดเฉียบแหลมอยู่ในตัว ดีกว่าปัญญามีมากแต่ใช้ปัญญาไม่เป็น ฉะนั้นอุบายการปฏิบัติจึงเป็นหลักเฉพาะที่จะนำมาแก้ไขกิเลสตัณหาโดยตรง กิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจเป็นลักษณะอย่างไรอุบายธรรมที่จะนำมาแก้ไขก็ให้ถูกกับจุดนั้น ๆ ถึงจะมีปัญญามากแต่ไม่มีคุณภาพ ก็จะแก้ไขปัญหาที่มีอยู่ภายในใจไม่ได้เลย ฉะนั้นการปฏิบัติไม่จำเป็นจะวิ่งตามปริยัติจนลืมกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจ กิเลสตัณหาเคลื่อนตัวไปก่อเหตุที่ไหนต้องใช้ปัญญาทำลายในจุดนั้น ๆ ให้ทันต่อเหตุการณ์อย่าให้กิเลสตัณหาได้ก่อตัวตั้งหลักได้เลย นั้นแลจึงชื่อว่าเป็นนักปฏิบัติที่แท้จริงมรรคผลใดพอที่จะเป็นไปในชาตินี้ได้ ขอให้เป็นปัจจัตตังรู้เห็นเฉพาะตัวของท่านนั้นเทอญ



พบกระแสธรรม



หนังสือ พบกระแสธรรม ที่ท่านได้อ่านอยู่ในขณะนี้ ผู้เขียนขอทำความเข้าใจกับท่านไว้ในที่นี้ด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน จะได้ไม่เกิดความขัดแย้งกันในเหตุในผล เพื่อให้ตรงตามหลักสัจธรรม เพราะทุกท่านก็ต้องการ พบกระแสธรรมอยู่แล้ว คำว่าพบกระแสธรรมนั้นย่อมตีความหมายไปได้หลายทาง ถึงจะตีความหมายกันไปหลายทางก็ตาม แต่ก็มีความหมายหนึ่งจะเป็นแนวทางที่ถูกต้องถึงผู้เขียนจะให้ความหมายในอุบายการพบกระแสธรรมเอาไว้ในที่นี้ก็ตาม ก็เพื่อให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาด้วยเหตุผล กลั่นกรองทบทวนตามหลักความเป็นจริง เอาหลักเหตุผลมาเป็นเครื่องตัดสิน เพื่อให้ตรงกับคำว่า พบกระแสธรรม ฉะนั้นผู้เขียนจึงให้ความหมายไว้ว่า **ผู้ที่จะพบกระแสธรรมได้นั้น จะมีเฉพาะพระอริยเจ้าขั้นพระโสดาบันขึ้นไป เพราะพระอริยเจ้าขั้นพระโสดาบันเป็นผู้มีดวงตาที่สว่างได้แล้ว ถึงจะไม่สว่างอย่างทั่วถึงก็ตาม ก็นับได้ว่าเป็นผู้สามารถมองเห็นเส้นทางของพระนิพพานได้ถูกต้อง หรือเข้ากระแสของพระนิพพานได้อย่างหายความสงสัย** ถึงผู้นั้นไม่เคยเข้ากระแสพระนิพพานมาก่อนก็ตามเมื่อผู้นั้นได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยโสดานาทีใด ผู้นั้นก็ย่อมรู้ตัวเอง ว่าตัวเอง **พบกระแสธรรม** ก้าวขาเข้าสู่พระนิพพานได้แล้ว จึงเรียกว่าผู้นั้นได้พบกระแสธรรมที่ถูกต้อง และจึงนับได้ว่าเป็น นิยตบุคคล คือบุคคลที่ตรงแล้วซึ่งพระนิพพานจะไม่มีการเสื่อมถอยกลับมาเป็นปุถุชนอีกต่อไป ถึงจะได้มาเกิดในโลกนี้อีก ก็ไม่เกินเจ็ดชาติเป็นอย่างมาก ก็จะถึงที่สุดคือพระนิพพานได้อย่างสมบูรณ์

อุบายแนวทางที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี และมีเหตุผลพร้อมแล้วอย่างชัดเจน เพื่อให้เราได้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ว่าในครั้งพุทธกาลนั้นพุทธบริษัทได้พากันปฏิบัติกันมาอย่างนี้จึงได้บรรลุมรรคผล ถึงเราจะปฏิบัติกันในช่วงหลังก็ตาม ก็ขอให้พากันปฏิบัติที่ถูกต้องตามอุบายเดิม ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ผลของการปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย ก็จะเป็นผู้พบกระแสธรรม เหมือนกันกับในครั้งพุทธกาลอย่างแน่นอน จึงนับได้ว่าเป็นผู้เดินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง มรรคผลในครั้งพุทธกาลเป็นอย่างไร มรรคผลในยุคปัจจุบันนี้ก็เหมือนกันทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุธรรมในระดับไหน ผู้นั้นก็จะหายความสงสัยในตัวเองทันที ว่าเราได้พบกระแสธรรมในระดับนั้นแล้ว จะไม่คิดว่าธรรมนั้นผิดหรือถูก และไม่คิดว่าจะไปถามใครต่อใครอีกต่อไป เช่นในครั้งพุทธกาลผู้ที่ท่านได้พบกระแสธรรมแล้ว จึงไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าว่าธรรมนี้อยู่ในระดับไหน นี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติรู้แก่ใจตัวเองได้แล้ว ถึงท่านเหล่านั้นจะไปกราบพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีความคิดที่จะไปเล่าธรรมที่ตัวเองรู้แล้ว ให้พระพุทธเจ้าฟังแต่อย่างไร

ถึงพระพุทธเจ้าจะพยากรณ์ว่า ผู้นั้นได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้แล้วก็ตาม ผู้ที่บรรลุธรรมก็จะไม่ดีใจตื่นเต้นกับคำพยากรณ์นั้นเลย นี้คือผู้ที่พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง จึงเป็นปัจจัตตังรู้เฉพาะตัวอยู่ตลอดไป ถึงจะมีผู้กล่าวสรรเสริญเยินยอ หรือกล่าวร้ายด้วยประการใดก็ตาม ผู้พบกระแสธรรมแล้วจะไม่เกิดความดีใจ หรือความเสียใจไปตามโลกธรรมแต่อย่างใด

ในยุคนี้สมัยนี้ ผู้ที่ท่านพบกระแสธรรมแล้ว ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ก็เป็นไปเหมือนกันกับครั้งพุทธกาล ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชนชาติไหน ภาษาใด จะเป็นเพศหญิงเพศชาย หนุ่มแก่ หรือเป็นเพศของนักบวชก็ตาม **เมื่อผู้นั้นพบกระแสธรรมในระดับไหน ธรรมระดับนั้นก็เหมือนกันทั้งหมดไม่มีการเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย เพราะศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์ได้เลือกเฟ้นไว้แล้วเป็นอย่างดี จึงได้นำมาสอนสัตว์โลกอย่างเปิดเผยและเป็นคำสอนเดียวในโลก ที่สอนให้ผู้ปฏิบัติตามได้บรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นคำสอนที่ทุกคนจะพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามหลักความจริง** เพราะมรรคผลนิพพานไม่ได้เปลี่ยนไปตามความเข้าใจของคน ว่าหมดยุคหมดสมัยปฏิบัติไปก็ไม่ได้มรรคไม่ได้ผล นี้เป็นคำพูดของคนบอด นี้เราจะเอาคนบอดอย่างนี้หรือเป็นครูเป็นอาจารย์ **ขณะนี้มรรคผลนิพพานยังมีอยู่ แต่ผู้จะปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้นั้นมีน้อยมาก เพราะอุบายข้อปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพานนั้นมีจำกัด ถ้ามีความเห็นผิดจากแนวทางนี้ไป ผู้นั้นก็จะหมดโอกาสพลาดจากมรรคผลทันที** ฉะนั้นความเห็นผิดจึงเป็นเส้นทางที่ห่างออกไปจากมรรคผลนิพพาน ชีวิตนี้ก็ยากที่จะพบกระแสธรรมได้ เพราะอุบายวิธีที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น เป็นอุบายแนวทางที่จำกัดถ้าปฏิบัติผิดพลาดไป ก็เป็นอันว่าพลาดจากมรรคผลทันที หรือถ้าหากผู้นำมีการเข้าใจผิดความเห็นผิดเพียงคนเดียว ก็จะสอนให้คนอื่นมีความเข้าใจผิดความเห็นผิดต่อไปเป็นหมื่นเป็นแสนคน **ฉะนั้นความเห็นผิดจึงเป็นภัยแก่มรรคผลนิพพานยากที่จะแก้ไข เพราะยุคนี้ไม่มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตัดสินใจว่าใครผิด ใครถูก ผู้ปฏิบัตินั้นแหละจะช่วยตัวเอง** หรือถ้าหากนักปฏิบัติได้รับข้อมูลจากผู้นำมาผิด การปฏิบัติก็จะผิดตลอดไป ถ้าหากได้รับข้อมูลจากผู้นำที่ถูกต้อง นักปฏิบัตินั้นก็จะเข้ากระแสแห่งพระนิพพาน จะเร็วหรือช้านั้นขึ้นอยู่กับความจริงจังในการปฏิบัติของตน หรือจะมีคำถามว่าผู้นำอย่างไรผิด ผู้นำอย่างไรถูก ข้อนี้ก็มอบให้ท่านเป็นผู้ตัดสินด้วยตนเอง ถ้าผู้มีปัญญามีเหตุผลอยู่ในตัวแล้วย่อมไม่เหลือวิสัย เพราะของจริงของปลอมย่อมเปิดเผยอยู่ตลอดเวลา

จิตสงบเพียงข่มกิเลสได้ชั่วคราว

นักภาวนาต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ถึความหมายในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจให้มีความถูกต้องในเหตุผลจนมีความมั่นใจ ว่าเป็นอุบายแนวทางที่ถูกต้อง ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร ในครั้งพุทธกาลพุทธบริษัทปฏิบัติกันมาอย่างไรจึงได้บรรลุมรรคผล

เราต้องค้นดูหลักฐานเดิมมาเป็นอุบายประกอบบ้างเพราะกรรมฐานทั้งสองนี้มีผลที่อุดหนุนซึ่งกันและกันจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งจะไม่สำเร็จมรรคผล เพราะมีผู้ปฏิบัติกันมาในวิธีทำสมาธิแต่อย่างเดียวมาแล้วจึงไม่มีใครในยุคนั้นได้บรรลุมรรคผล เช่นพวกฤาษีดาบสพากันทำสมาธิจนจิตมีความสงบถึงขั้นรูปฌาน อรูปฌาน ชำนาญจนเป็นวสี **มีความคล่องตัวในการฝึกจิตในการเข้าสมาธิและการออกจากสมาธิ มีสติควบคุมให้จิตมีความสงบได้อยู่ตลอดเวลาที่ต้องการถึงจะทำให้จิตมีความสงบมีความว่างอย่างละเอียดขนาดนั้น ก็ไม่มีดาบสฤาษีผู้ใดได้มีปัญญาเกิดขึ้น** เพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม และไม่มีดาบสฤาษีใดได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย อย่างมากก็ได้ญาณได้ฌาน หรือมีอภิญญาเกิดขึ้นเท่านั้น เช่นมีตาทิพย์มีหูทิพย์ รู้วาระจิตของคนอื่น หรือมีฤทธิ์ต่าง ๆ เท่านั้น จึงไม่มีดาบสฤาษีตนใดมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่มีอริยเจ้าในกลุ่มดาบสฤาษีนี้เลย นี้คือผู้ที่ทำสมาธิแต่อย่างเดียว อุบายนี้ในช่วงแรกพระองค์ก็ได้ไปฝึกอยู่กับดาบสทั้งสองจนมีความชำนาญ เมื่อพระองค์พิจารณาด้วยเหตุผลแล้ว จึงรู้ว่าการทำให้จิตมีความสงบแต่อย่างเดียวนี้ ไม่ใช่แนวทางที่จะสำเร็จได้ นี้คือผู้ที่มีปัญญาเป็นพื้นฐานมาก่อนแล้วเมื่อทำในสมาธิแล้ว ก็มีความรอบรู้ด้วยปัญญาว่าการทำสมาธิแต่อย่างเดียวไม่ใช่ทางละกิเลสตัณหาอวิชชาได้เลย จึงไม่มีดาบสฤาษีใดละกิเลสตัณหาราคะโมหะอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ **ถึงจะทำให้จิตมีความสงบในสมาธิระดับไหน ก็เป็นเพียงข่มกิเลสตัณหาไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อเผลอตัวเมื่อไร ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ก็ฟูขึ้นที่จิตตามเดิม**

นี้เราพากันปฏิบัติทุกวันนี้ เราเอาใครเป็นครูเป็นอาจารย์กันแน่ แต่ทุกคนก็ต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า เอาพระพุทธเจ้านั้นแหละเป็นเนติแบบฉบับทุกคนก็ว่าเป็นผู้เดินตามยุคลบาทของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น นี้เป็นเพียงคำพูด แต่การทำการปฏิบัตินั้นทำตามแบบฉบับของพวกดาบสฤาษี ความต้องการให้ปัญญาเกิดขึ้นจากการทำสมาธินั้น จะเป็นไปได้อย่างไร เพราะ**การทำสมาธิ เป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนปัญญาจะเกิดขึ้น ต้องเกิดขึ้นจากโยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญ การนึกคิดตรึกตรอง ให้แยบคายในเหตุในผล มันเป็นคนละอุบายกัน** เพียงเท่านี้ ก็ยังตีความหมายในคำว่า สมถะและวิปัสสนาไม่ถูกต้อง ยังมีความเข้าใจผิดความเห็นผิดตามหลักความจริง ถ้ามีความเห็นผิดในเบื้องต้นการปฏิบัติต่อไปก็เป็นอุบายที่ผิดแม้ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ผิดกันทั้งหมด ฉะนั้นการตีความหมายให้ผิดจากหลักความเป็นจริงจึงเป็นสิ่งปกปิดมรรคผลนิพพาน จะไม่สมความต้องการที่ตัวเองกำลังปฏิบัติอยู่ในชาตินี้เลย

ปัญญาขั้นพื้นฐานมีอยู่กับทุกคน

เมื่อมีคำโต้แย้งขึ้นว่า ถ้าจิตไม่มีความสงบเป็นสมาธิก่อนแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ตอบว่าปัญญาเกิดขึ้นนั้น คืออารมณ์ของวิปัสสนาญาณหรืออีกศัพท์หนึ่งว่า **ภาวนามยปัญญา**

แปลว่าปัญญาเกิดขึ้นจากการภาวนา ปัญญาประเภทนี้แหละนักภาวนามีความต้องการยิ่งนัก แต่ก็ยากมากที่นักภาวนาจะมีปัญญาประเภทนี้เกิดขึ้น เพราะเป็นปัญญาขั้นสูง เป็นปัญญาที่ตัดกระแสโลก เป็นปัญญาที่ตัดความสงสัยลังเล เป็นปัญญาที่ถอนรากถอนโคนตัวอุปาทานที่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวอัตตาให้หมดไปจากใจ เป็นปัญญาของผู้กำลังจะได้บรรลุธรรมในขณะนั้น ถ้าผู้ใดมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้แล้วอีกไม่กี่นาที ผู้นั้นก็จะได้บรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งในไม่ช้า อย่างต่ำจะได้บรรลุธรรมขั้นพระอริยโสดาขึ้นไป นี่แลคำว่าปัญญาเกิดมิใช่ว่าจะเกิดขึ้นลม ๆ แล้ง ๆ ตามความเข้าใจของตัวเอง เพราะเป็นปัญญาขั้นสูง ขั้นละเอียด เป็นปัญญาที่กำลังจะหลุดจากปุถุชนขึ้นเป็นพระอริยะ เป็นปัญญาของนักปราชญ์ผู้ฉลาดรอบรู้ในหลักสัจธรรม เป็นปัญญาของผู้มีความรอบรู้ในเหตุผลอย่างทั่วถึง ปัญญาประเภทนี้มิใช่จะเกิดขึ้นลอย ๆ ตามความเข้าใจของตัวเองและเป็นปัญญาที่บังคับไม่ได้ **ปัญญาประเภทนี้ถ้านักปฏิบัติทำไม่ถูกหลักเป็นไปตามสัมมาทิฏฐิแล้วอีกร้อยกัปพันกัลป์ ปัญญาประเภทนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ภาวนาผิดนี้เลย**

การทำสมาธิ เพื่อความถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิที่จะหนุนให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนปัญญาประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้เล่า **นี่เราเป็นนักปฏิบัติต้องมีความรอบรู้ในการทำสมาธิ ว่าสัมมาสมาธิเป็นอย่างไร โมหสมาธิ มิจฉาสมาธิเป็นอย่างไร** ถ้ายังเป็นโมหสมาธิเป็นมิจฉาสมาธิอยู่ตราบใด วิปัสสนาญาณก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ขณะนี้เราเป็นนักปฏิบัติอยู่ในขั้นอนุบาล ยังล้มลุกคลุกคลานยังไม่รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง อะไรเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้เล่า ฉะนั้นการภาวนาปฏิบัติเราต้องเข้าใจในพื้นฐาน ตีความหมายในคำว่า สมถะ และวิปัสสนาให้เข้าใจ หรือมีคำถามว่า **สมถะ กับวิปัสสนาจะปฏิบัติอย่างไหนก่อนกัน ตอบได้ว่าจะทำอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เพราะอุบายทั้งสองนี้เป็นพลังหนุนซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในอาการของจิตตัวเอง ถ้าช่วงไหนจิตไม่ชอบนึกคิดอะไรในช่วงนั้นให้ทำสมาธิไปก่อน เมื่อจิตมีความสงบพอสมควรแล้ว จึงใช้ปัญญาพิจารณาในหลักสัจธรรมทีหลัง หรือในช่วงใดจิตเราชอบนึกชอบคิดไม่อยู่เป็นปกติ จะกำหนดคำบริกรรม หรือกำหนดอานาปานสติก็มีแต่ความลืมตัวออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ในช่วงนั้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาไปก่อน** เรื่องที่จะนำมาพิจารณานั้นให้สังเกตดูจิตตัวเองว่า มีความคิดติดพันอยู่ในเรื่องอะไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้อยู่ในขอบเขตของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ **มีเรื่องที่จะให้คิดพิจารณาอีก ก็ให้พิจารณาตามหลักความจริงในเรื่องนั้น ๆ และให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้งไป เมื่อจิตมีความเหนื่อยในการคิดพิจารณาแล้วก็ต้องหยุด แล้วมากำหนดจิตเพื่อทำสมาธิต่อไป** การเจริญในสมถะ และวิปัสสนานั้น เรามีความสะดวกในอิริยาบถใดก็ทำได้ทั้งนั้น จะสำเร็จผลประโยชน์ในการปฏิบัติเหมือนกัน

ฉะนั้นการปฏิบัติเราต้องวางพื้นฐานไว้ให้ดีขณะนี้ปัญญาของเรามีอยู่แล้ว **ใช้ปัญญาที่มีอยู่แล้วเป็นพื้นฐานในทางธรรม** แต่ก่อนมาเรามีแต่ใช้ปัญญาคิดไปในทางโลก คิดไปไม่มีขอบเขต คิดไปไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงเรียกว่า ปัญญาลอยตามกระแสโลก หาที่จบสิ้นไม่ได้ เดี๋ยวคิดเรื่องโน้น เดี๋ยวคิดเรื่องนี้ ทั้งเรื่องส่วนตัว ทั้งเรื่องของคนอื่น คิดไม่มีการจบสิ้น ผู้มีความคิดได้อย่างนี้ แสดงว่าผู้นั้นมีปัญญาอยู่ในตัว แต่ก็เป็นปัญญาขั้นโลกีย์ ปัญญาขั้นนี้มีอยู่กับทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชาติใด ภาษาใด จะมีการศึกษาน้อยศึกษามาก ปัญญาก็ต้องมีอยู่ในตัว ถึงจะไม่มีใครสอน แต่ก็มีปัญญาประเภทนี้ประจำนิสัย ถ้าผู้มีการศึกษาขั้นสูงขึ้นไปในวิชาต่าง ๆ เช่นผู้คิดทำจรวดขึ้นไปเที่ยวรอบโลกไปดวงจันทร์ หรือคิดทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างในโลกนั้น ก็เพราะมีปัญญาทั้งนั้น คิดสร้างโลกให้มีความเจริญ คิดทำลายโลกเพื่อให้เกิดความหายนะก็ใช้ปัญญาทั้งนั้น นี้แสดงว่าปัญญามีอยู่กับทุกคนไม่ต้องทำสมาธิให้จิตมีความสงบ ปัญญาก็มีอยู่ประจำตัว แต่เป็นปัญญาในทางโลก เป็นปัญญาสร้างสรรค์หรือทำลายโลกนั้นเอง

วางปัญญาขั้นพื้นฐานไว้ให้ตรง

ปัญญาขั้นโลกีย์ทางโลกนี้เอง จะเป็นพื้นฐานในการทำงานเพื่อเป็นประโยชน์ในทางธรรม การฟังเทศน์ก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์ การศึกษาธรรมะเบื้องต้นก็มีปัญญาขั้นโลกีย์ ความเข้าใจในพื้นฐานการศึกษาในทางธรรม ก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์ แม้การสร้างความดีมีการไหว้พระสวดมนต์ทำบุญให้ทาน ก็เนื่องด้วยปัญญาขั้นโลกีย์ทั้งนั้น จะรักษาศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ดให้มีความสมบูรณ์ได้ ก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์เป็นเครื่องรักษา ถ้าไม่มีปัญญาความรู้รอบในศีลแล้วจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย แม้การภาวนาปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญาขั้นโลกีย์เป็นพื้นฐาน การทำสมาธิก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ ว่าสมาธิขั้นไหนเป็นอย่างไร จะเป็น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ รูปฌาน อรูปฌาน ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในการทำ หรือเรื่องโมหสมาธิ มิจฉาสมาธิก็ต้องศึกษาด้วยปัญญาให้เข้าใจ เพื่อหาวิธีป้องกันไม่ให้สมาธิประเภทนี้เกิดขึ้นได้ หรือ นิวรณ์ห้า คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ อวิชชาก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาให้เข้าใจ และมีอุบายปัญญาป้องกันไม่ให้นิวรณ์นี้เข้าครอบงำจิตได้ฉะนั้นการวางแผนแนวทางปฏิบัติทุกขั้นตอน ต้องใช้ปัญญาก่อนทั้งสิ้น เพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรมเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในบางกรณี คำว่าปัญญาคือความรอบรู้ก็ต้องรู้รอบในการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมพร้อมในการปฏิบัติธรรม ใช้ปัญญาพิจารณาในอุบายในแนวทางปฏิบัติอย่างรอบด้านเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติธรรม และใช้ปัญญาแก้ไขในปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางภายในใจให้หมดไปจึงชื่อว่าผู้มีความฉลาดในการปฏิบัติธรรม

ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ

ศรัทธา คือความเชื่อ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนว่าสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ มีเหตุผลพอเชื่อถือได้หรือไม่ จะเป็นเรื่องของบุคคล หรือเป็นเรื่องคำพูดของคน พอจะให้ความเชื่อได้หรือไม่ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง มิใช่จะเชื่อแบบหลับหูหลับตาอย่างงมงาย ดังคำว่าอย่าเชื่อตามตำรา คำนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย ว่าตำรานั้นมีเหตุผลพอจะเชื่อถือได้ไหม ถ้ามีเหตุผลพอเชื่อได้ก็จำไว้เป็นตัวอย่าง และนำมาปฏิบัติต่อไป ถ้าเหตุผลเชื่อถือไม่ได้ก็ตัดทิ้งไป คำว่าเลือกเฟ้น ก็**ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้จักของจริงของปลอม** ตำราก็ต้องเลือกหาตำราที่มีหลักความจริงในเหตุในผล จึงเป็นศรัทธาญาณสัมปยุต คือพิจารณาก่อนแล้วจึงเชื่อเช่น ตำรา ที่เป็นแนวปฏิบัติมีอยู่ในที่ทั่วไป เราจะตัดสินใจเชื่อในตำราไหน เชื่อในอุบายการปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ การใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายในเหตุในผล จะช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้เป็นอย่างดี และแก้ปัญหาความเข้าใจผิดไปได้มากทีเดียว ความสงสัยลังเลจะไม่มีในใจ เพราะใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายก่อนแล้ว

ในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ ในครั้งแรก ท่านเหล่านี้ก็มีปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดาเหมือนคนทั่วไป ถ้าไม่มีปัญญามาก่อนแล้ว จะฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง ว่าพระพุทธเจ้าเทศน์เรื่องอะไร นี้ท่านเหล่านั้นมีปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว จึงเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้พิจารณาด้วยปัญญาในเรื่องอะไร ท่านเหล่านั้นก็ใช้ปัญญาที่เป็นโลกีย์พิจารณาต่อไป เช่น พิจารณา ธาตุสี่ ขันธ์ห้า พิจารณาอาการสามสิบสอง พิจารณาเรื่อง อสุภะ คือความสกปรกโสโครกของธาตุขันธ์ทั้งเราทั้งเขา ให้เข้าใจในหลักความเป็นจริง **เมื่อใช้ปัญญาขั้นโลกีย์พิจารณาอยู่บ่อย ๆ และสอนจิตให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง สอนจิตให้มีความรู้เห็นตามหลักความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ จิตก็ค่อยฉลาดสามารถรู้เห็นในสัจธรรม ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุมรรคผลเป็นอริยบุคคลไป** หรือมีพระอริยเจ้าองค์ไหนในครั้งพุทธกาลที่ไม่มีปัญญามาก่อน ทุกคนย่อมมีปัญญาขั้นโลกีย์มาก่อนทั้งนั้น ถ้าไม่มีปัญญาขั้นพื้นฐานมาก่อน จะวางแนวทางในอุบายการปฏิบัติให้ถูกต้องได้อย่างไร หรือมีพระอริยเจ้าองค์ไหนที่ไม่มีปัญญามาก่อน พอจะนำมาเล่าให้ผู้เขียนฟังได้ไหม หรือถ้าสงสัยในเรื่องนี้ ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายให้ฟัง เพราะผู้เขียนอ่านประวัติของพระอริยเจ้าองค์ไหนก็ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งนั้น

การภาวนา ถ้ารู้จักใช้ปัญญาพิจารณาในการวางแผนในเบื้องต้นให้ถูกต้อง ตรงต่ออริยมรรคอริยผลแล้ว การภาวนาปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคกังวลในความผิด เพราะตัดความลังเลสงสัยในคำว่าผิดออกไป จะเหลือแต่ความเข้าใจที่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ตรงต่อมรรคผลนิพพานเหมือนกับผู้ดูแผนที่เส้นทางอย่างถูกต้องแม่นยำแล้ว เมื่อขับรถก็เร่งรถเต็มที่ได้ไม่ต้องกลัวว่า

จะผิดทาง เร่งรถให้เร็วได้มากเท่าไรการที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางก็ถึงได้เร็วเท่านั้น ถ้าดูเส้นทางในแผนที่ไม่เข้าใจ ขับรถไปจากที่นี่จะไปวกวนหาทางออกว่าอยู่แถวไหน เดี๋ยวก็เดินหน้าเดี๋ยวก็ถอยหลัง ถามคนนั้นถามคนนี้ เมื่อไปถามผู้ที่ไม่รู้จักเส้นทางเหมือนกัน เขาก็จะบอกส่งเดชพอให้หมดภาระไป ในที่สุดก็จะขับรถคลานไปมาอยู่แถวไหนไม่รู้ ถ้าหากไปถามผู้ที่ท่านรู้เส้นทางจริง ๆ ท่านก็สงเคราะห์ด้วยความเมตตา เราก็จะพอมีทางออกได้ ให้ถือว่าเป็นโชคของเราก็แล้วกัน หรือถ้าท่านบอกเส้นทางตรงแล้วไม่เชื่อ หรือไม่ไปตามท่านก็ให้ถือว่าเป็นกรรมของเราก็แล้วกัน **นี้ฉันใดนักภาวนาปฏิบัติต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเพื่อป้องกันความผิดพลาดเอาไว้ เมื่อเราวางเส้นทางในอุบายการปฏิบัติไว้ตรงแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคให้เกิดความลังเลใจ ความเพียรมีมากน้อยเท่าไรก็ตัดสินใจทุ่มเทเต็มที่ ถึงจะมีกิเลสมารเข้ามาขัดขวาง มาหลอกลวงให้เราหลงกลเราก็รู้เท่าทัน** เพราะรู้แล้วว่าต้องมีมารประเภทนี้เข้ามาขัดขวางหลอกลวงให้เราล่าช้า เราต้องใช้สติปัญญาฝ่าฟันอดทนต่อสู้ ความเพียรมีเท่าไรทุ่มเทเต็มที่ จึงจะผ่านหมู่มารไปได้ จึงนับได้ว่า เป็นผู้ฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม

ระวังมารมากระซิบใจ

มีอุบายของมารอีกประเภทหนึ่ง ที่นักปฏิบัติมีความหลงกลเป็นจำนวนมาก เมื่อมันเอาชนะเราไม่ได้ในวิธีหนึ่ง มารก็ต้องเปลี่ยนแผนใหม่มาหลอกลวงเราต่อไป เช่นมารมากระซิบใจของนักปฏิบัติว่าขณะนี้ บุญวาสนาบารมีเรายังไม่พอ ถึงจะภาวนาเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้มรรคผลให้ค่อยสร้างบารมีให้เต็มก่อนเถอะ ครูอาจารย์ที่ท่านบารมีเต็มแล้วท่านผ่านไปได้ ส่วนเราวาสนาบารมีน้อยให้ค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเป็นฆราวาส มารก็จะเพิ่มอีกว่า ขณะนี้ครอบครัวเรายังมีต้องรับผิดชอบด้วย ลูกก็เรียนหนังสือยังไม่จบ ต้องหาเงินส่งเสียการเล่าเรียนให้เขา หรือลูกเรียนจบแล้วแต่ไม่ได้งานทำ ต้องช่วยเป็นภาระหางานให้เขา หรือลูกยังไม่มีครอบครัว จะปล่อยให้เขาอยู่เดียวดายก็จะขาดความอบอุ่น ต้องคลุกคลีอยู่กับเขาไปก่อน หรือมิฉะนั้นมารก็จะกระซิบว่างานสังคมรัดตัวมาก ออกงานแทบไม่มีเวลาพักผ่อน เดี๋ยวงานราษฎร์ เดี๋ยวงานหลวงหาเวลาภาวนาไม่ได้เลย กว่าจะกลับมาถึงบ้านก็ดึกไปเสียแล้ว **อุบายของมารสูตรนี้มันจึงได้ผลจริง ๆ เก้าสิบเก้าจุดเก้าเปอร์เซ็นต์ นักปฏิบัติย่อมตกอยู่ในคำลวงของมารประเภทนี้ ในที่สุดก็ลงตัวว่า เอาละค่อยเป็นค่อยไปสร้างบารมีไปก่อนเถอะ พร้อมแล้วเมื่อไรจึงว่ากันทีหลัง นี้เป็นคำจำยอมแบบสมบัติผู้ดี แต่ก็เคยจำยอมอย่างนี้มาแล้ว ไม่รู้ว่ากี่ชาติกี่ภพกี่กัปกี่กัลป์ เมื่อมาถึงชาตินี้ก็จำยอมตามแผนเดิมตามเคย**

ความลังเล จึงเป็นเหตุไม่ให้กล้าตัดสินใจ เช่นสงสัยในเรื่องมรรคผลนิพพานว่า ยุคนี้สมัยนี้เมื่อปฏิบัติไปจะมีมรรคผลเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ หรือวาสนาบารมีเราพร้อมหรือยัง ถ้ามีความสงสัยในตัวเองอย่างนี้ ผู้นั้นจะไม่กล้าตัดสินใจทุ่มเทกำลังความเพียรให้เต็มที่ได้เลย

ถึงจะมีความเพียรอยู่บ้างก็ทำแบบจด ๆ จ้อง ๆ ไม่แน่ใจ **ความสงสัยความไม่มั่นใจนี้แล จึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม และเป็นอุปสรรคแก่มรรคผลนิพพานด้วย** ถึงจะปฏิบัติก็อยู่ในขั้นทดลองไม่ต่อเนื่องกัน และยังกล้า ๆ กลัว ๆ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ว่าภาวนาอย่างนี้จะผิดหรือถูก ผลของการปฏิบัติจะไม่เกิดขึ้นได้เลยเพราะสัจธรรมที่เป็นของจริง ย่อมปรากฏขึ้นกับนักปฏิบัติที่มีความจริง **ฉะนั้นความลังเลใจจึงเป็นลูกถ่วงไม่ให้สำเร็จผล จึงเป็นในลักษณะลูบ ๆ คลำ ๆ ไม่กล้าตัดสินใจ จะรักษาศีลก็ลูบคลำในศีล มีความวิตกกังวลว่าศีลมีความบริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง ทำอย่างนั้นพูดอย่างนี้ผิดศีลข้อไหน ไล่เลียงกันอยู่ตลอดเวลา นี้คือผู้ไม่มีปัญญารักษาศีลนั้นเอง**

จะทำสมาธิก็เกิดความไม่มั่นใจในตัวเองว่าทำอย่างนี้ถูกหรือผิดคอยถามผู้อื่นอยู่เสมอ ว่าจิตสงบแล้วอาการของจิตเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้วตีความหมายไปว่า คงเป็นญาณนั้นญาณนี้ไปเผลอ ๆ ก็เข้าใจในตัวเองว่า จิตเราได้เข้าถึงมรรคผลเป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งไป ความเข้าใจอย่างนี้ย่อมมีอยู่กับบางคน นี้คือผู้ที่ไม่มีปัญญาพิจารณาให้เข้าใจในวิธีทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบ มีอาการของจิตเกิดขึ้น ก็ไม่มีปัญญาพิจารณาแก้ไข จึงได้เกิดความสงสัยวกวน เกิดความสับสนในเรื่องอาการของจิตอยู่ตลอดเวลา นี้เพราะไม่มีปัญญาเป็นเครื่องตัดสิน นี้ก็น่าเห็นใจ ที่นักปฏิบัติได้รับข้อมูลมาว่า ปัญญาย่อมเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ แต่เมื่อสมาธิกลายเป็นโมหสมาธิ กลายเป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าเป็นลักษณะอย่างนี้จะเอาอะไรมาแก้ไข เพราะปัญญาตัวเองก็ไม่ได้เตรียมเอาไว้ **คำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน ก็ต้องพึ่งสติปัญญาเราเองจึงจะสำเร็จผลเต็มที่ เรื่องปัญญาของผู้อื่นเพียงเป็นของเสริมเท่านั้น** เหมือนกันกับแม่ลูกจูงกัน ลูกก็ต้องก้าวขาเองฝึกก้าวขาบ่อย ๆ ไม่นานก็ชำนาญ ต่อไปก็จะไม่ต้องเกาะแม่อีก เพราะเดินคนเดียวได้แล้ว นี้ฉันใดการฝึกปัญญา เราจะไปคอยเอาความรู้จากท่านเท่านั้นไม่ได้ เมื่อเราได้จำความรู้จากท่านในเรื่องอะไรก็ต้องนำมาวิจัยวิเคราะห์พิจารณาในเหตุในผลพยายามฝึกตนให้เป็นผู้ฉลาดคิด ใช้อุบายในการคิดโดยเปรียบเทียบ นั้นแลคือผู้ฝึกในความเป็นที่พึ่งของตน

พิจารณาด้วยปัญญาให้แยบคาย

นักปฏิบัติต้องฝึกความแยบคายให้เกิดมีในใจด้วยปัญญาที่ฉลาด เพื่อชี้ขาดในความเห็นผิดของปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจให้หมดไป เพราะปัญหานานาประการมีอยู่ที่ใจ ปัญหาทั้งหมดนั้นถ้าแก้ไขไม่ถูกกับจุดก็จะไม่หลุดออกไปจากใจได้ ฉะนั้นการแก้ปัญหา ก็ต้องเอาเหตุที่เกิดขึ้นมาเป็นหลักพิสูจน์ด้วยปัญญา พิจารณาให้รู้รอบประกอบด้วยเหตุผลที่เป็นจริง ว่าปัญหานั้น ๆ เกิดขึ้นด้วยเหตุอันใด อะไรเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหา จะชำระด้วยอุบายใดให้ปัญหานั้นได้หมดไป **ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาทบทวนดูปัญหานั้น ๆ ตามความเป็นจริง ให้ทำความเข้าใจในเหตุผลอย่างชัดเจน เพื่อความรู้จริงเห็นจริงภายในใจ เพื่อป้องกันไม่ให้ใจได้เกิดความยินดีในอารมณ์**

ฝ่ายต่ำ เมื่อใจได้ตกไปสู่อารมณ์ฝ่ายต่ำแล้ว ให้ผลเป็นทุกข์แก่ใจอย่างไรบ้าง ต้องเอาความผิดพลาดของใจที่ผ่านมานั้นแหละเป็นข้อมูลเพื่อศึกษาความบกพร่องของใจที่เผลอตัว จะได้มีอุบายแก้ไขป้องกันให้ทันเหตุการณ์ จะไม่ให้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นภายในใจอีกต่อไป เมื่อมีความตั้งใจระวังตัวอยู่อย่างนี้ สติปัญญาก็มีความรอบรู้ภายในใจและทำความแยบคายภายในใจอยู่เสมอว่า จะไม่ยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำดังที่เคยเป็นมา เช่นอารมณ์แห่งความรักความยินดีในกามคุณ ย่อมมีแต่โทษภัยและทำให้ใจเกิดความเศร้าหมองขุ่นมัว เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ใจทั้งนั้น

นี้เราชอบปล่อยใจไปตามประวัติศาสตร์เก่า ๆ อยู่เรื่อยไป ยังไม่ได้มีการแก้ไขปรับปรุงตัวเองเคยเกิดอยู่ในโลกนี้อย่างไร ใจก็อยากจะไปเกิดอีกโดยไม่เห็นความทุกข์ในการเกิดนี้เลย **ใจที่มีความหลงใหลใฝ่ฝันในกามคุณมาอย่างไร ก็มักจะปล่อยใจไปมั่วสุมอยู่ในกามคุณนั้น ๆ และอยากสัมผัสในกามคุณนั้น ๆ ต่อไป ในที่สุดก็ลงสู่ประวัติศาสตร์เดิมคือเกิดอีกทุกข์อีก** ฉะนั้นการศึกษาประวัติศาสตร์ของภพชาติ ก็ต้องเอาเรื่องของภพชาติในปัจจุบันมาเป็นเหตุเพื่อเป็นหลักฐานยืนยันในหลักความจริงเป็นข้อมูลบังคับใจให้รับสารภาพความจริง ถึงจะมีกิเลสตัณหาสังขารเข้ามาช่วยเหลือพาให้จิตแก้ตัวเพื่อบิดเบือนความจริงอยู่ก็ตาม ก็ไม่สามารถดิ้นหลุดจากหลักฐานที่เป็นความจริงนี้ไปได้ เพราะสติปัญญรู้เห็นข้อมูลคือความจริงทั้งหมดแล้ว เมื่อสติปัญญาจี้จุดไหนลงไปล้วนแต่เป็นความจริงทั้งนั้น เช่นการเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ หรือ ธาตุสี่ ขันธ์ห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์ หรือพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ อุปาทาน ความยึดมั่นว่าตัวตนของเราก็เป็นทุกข์ ทั้งหมดนี้เป็นความจริง และสิ่งทั้งหมดนี้เป็นของไม่เที่ยงก็เป็นความจริง หรือสิ่งทั้งหมดนี้ย่อมตกอยู่ในสภาพสูญสลายไม่มีตัวตนก็เป็นของจริง สิ่งเหล่านี้แล ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย เพื่อให้จิตยอมรับความจริง จนจิตได้เรียนรู้ความจริงจากปัญญา อีกวันหนึ่งข้างหน้าจิตก็จะยอมรับความจริงตามปัญญานั้นเอง

ศึกษาเรื่องของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ

พวกเราเป็นนักปฏิบัติ ต้องศึกษาความเป็นมาของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรม การศึกษาก็ต้องศึกษาในช่วงที่ท่านยังเป็นปุถุชน เมื่อท่านเร่งภาวนาปฏิบัติท่านก็มีหลักใหญ่ ๆ เป็นอุบาย คือ สมถะ และวิปัสสนาเรื่องการเจริญในสมถะพวกเราก็พากันปฏิบัติกันอยู่แล้ว ส่วนการเจริญวิปัสสนาพวกเรายังไม่เข้าใจและ **บางคนคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน ในที่สุดก็ตายไปเสียเปล่า ๆ ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาเลย** นี้คือผู้ที่ได้รับข้อมูลมาอย่างนั้น ก็คิดว่าต้องคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน จึงจะเจริญวิปัสสนาทีหลัง ส่วนผู้เขียนก็มีข้อมูลในด้านการศึกษา และปฏิบัติมาเช่นกัน ท่านจะตัดสินใจอย่างไร ก็ให้ท่านได้พิจารณาด้วยเหตุผลด้วยตนเอง **ข้อมูลในครั้งพุทธกาล มีพุทธบริษัท**

ในสมัยนั้นปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของกรรมฐานสอง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ต้องปฏิบัติสลับกันไป บางท่านก็เจริญสมถะมาก เจริญวิปัสสนาน้อย บางท่านก็เจริญสมถะน้อย เจริญวิปัสสนามาก ขึ้นอยู่กับนิสัยแต่ละท่าน การปฏิบัติอย่างนี้ ก็มีพุทธบริษัทได้บรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคลไปแล้วเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าจึงได้วางอุบายทั้งสองนี้ไว้เพื่อให้กุลบุตรสุดท้ายได้ปฏิบัติกันเพื่อได้บรรลุมรรคผล พร้อมทั้งยกบุคคลมาเป็นตัวอย่างเพื่อเป็นแบบฉบับของพวกเราทั้งหลายเพื่อจะได้เอาเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ช่วงทำในอุบายของสมถะท่านก็ทำ หลังออกจากการทำสมถะแล้วท่านก็น้อมใจคิดพิจารณา จึงเรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาจนเหนื่อย ท่านก็กลับมาทำสมถะต่อไป **ทั้งสองอุบายนี้ทำสลับกันไป หรือปฏิบัติหมุนเวียนกันไปในอิริยาบถทั้งสี่ นี้เป็นต้นฉบับเดิมจะเอาอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เหมือนกับขาซ้ายขาขวาที่ก้าวไป ขาไหนจะก้าวก่อนก้าวหลังได้ทั้งนั้น** ข้อสำคัญคือให้ถึงจุดหมายปลายทางที่จะไป นี้ฉันใดการเจริญในกรรมฐานทั้งสองจะเจริญอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ ข้อสำคัญคือให้กิเลสตัณหาอวิชชาได้หมดไปจากใจ ที่เรียกว่าการเจริญนั้นถูกต้อง การเจริญในสมถะแม้จะปฏิบัติต่าง ๆ กัน ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนเจริญวิปัสสนารู้สึกว่ามีอุบายสลับซับซ้อนอยู่มาก แต่ผู้เขียนก็เพียงชี้แนะเป็นแนวทางพอประมาณ จากนั้นไปก็ขอให้ท่านได้ใช้ปัญญาของท่านเอง

การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญา

คำว่า การเจริญวิปัสสนา ก็คือการใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักความจริง เอาหลักความจริงที่มีอยู่มาเป็นหลักประกัน หรือมีข้อมูลอื่นใดที่เป็นหลักความจริงมาเป็นส่วนประกอบเพื่อใช้ปัญญาในการครุ่นคิด ตรึกตรอง ใคร่ครวญ วินิจฉัย วิเคราะห์ตามหลักความจริงนั้น ๆ เพราะการใช้ปัญญาพิจารณานี้ เป็นอุบายแนวทางเพื่อจะให้จิตรู้จริงเห็นจริง ในสิ่งที่จิตยังเกิดความเข้าใจผิดตามกิเลสตัณหา **ปัญญาก็จับเอาข้อมูลของกิเลสนั้นแหละมาครุ่นคิด เพื่อตีแผ่โทษภัยของกิเลสให้จิตได้รู้เห็น** ว่ากลลวงของกิเลสเป็นอย่างนี้ ผลงานของกิเลสที่หลอกจิตเกิดความทุกข์ร้อนอย่างนี้ ถึงกิเลสจะเอาเรื่องของรูปเสียง หรือเรื่องอะไรมาปลุกระดมเพื่อให้จิตเกิดความเข้าใจผิด ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้นว่าความชั่วร้ายที่เป็นภัยแก่จิตเป็นอย่างนี้ สติปัญญาก็ต้องรอบรู้ความเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหาอยู่เสมอ **เมื่อกิเลสตัณหารุกสติปัญญาก็ต้องรับให้ทันต่อเหตุการณ์** เมื่อกิเลสตัณหาเป็นฝ่ายบวกสติปัญญาก็ต้องเป็นฝ่ายลบอย่าให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างหมักหมมอยู่ในใจ ถ้าปล่อยให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างอยู่ในใจนาน ก็จะกลายเป็นอารมณ์เน่าเสียเป็นพิษให้แก่ใจ ฉะนั้น **สติปัญญา จึงเป็นหน้าด่านคอยตรวจตรารับผิดชอบ ระวังกิเลสตัณหาจะมาให้ข้อมูลที่ผิด ๆ อันจะทำให้จิตเกิดความหลงใหลและคล้อยตาม** ปัญญาต้องแฉความชั่วร้ายของกิเลสตัณหาออกมาให้ชัดเจน เพื่อให้ใจได้รู้เห็น

โทษภัยความชั่วร้ายของกิเลสอย่างแยบคาย

ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นอุบายหลักในการแก้ปัญหา เมื่อปัญหาใดกิเลสทำให้ใจฟูอยู่บ่อย ๆ ปัญญาก็คอยลบล้างกันทางอยู่เสมอ เพราะกิเลสตัณหาเคยทำพิษให้แก่จิตมาแล้ว ทำไมจึงไม่สำนึกตัวเพื่อหาอุบายในการแก้ไข ทำไมจึงไม่หาวิธีป้องกันตัว ไปเปิดช่องทางให้กิเลสเข้ามาทำลายให้ใจได้รับทุกข์ทำไม จิตเคยเป็นทุกข์กับกิเลสมาแล้วไม่รู้ว่ากี่ภพกี่ชาติกี่ครั้งกี่หน ทำไมจึงไม่ตื่นตัวหาวิธีแก้ไข อุบายวิธีที่แก้ไขพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดีมีคุณภาพสูง มีผู้นำมาปฏิบัติได้กลายเป็นพระอริยเจ้าแล้วเป็นจำนวนมาก อุบายแก้กิเลสตัณหาอวิชชา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับนิสัย เหมือนกับยาแก้โรคภัยนานาชนิด ยาทุกขนานมีสรรพคุณรักษาโรคได้เป็นอย่างดี แต่ต้องวางยาให้ตรงกับโรคจึงจะได้ผล เมื่อมีโรคชนิดนี้เกิดขึ้นเราก็เอายาประเภทนี้มาใช้โดยเฉพาะ ยาชนิดอื่นถึงจะมีคุณภาพสูงราคาแพงมีมากเต็มตู้ แต่เป็นยาที่ไม่ถูกกับโรค ก็ไม่จำเป็นจะนำมารักษา นี้ฉันใด **ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ล้วนแล้วแต่มีคุณภาพสูงเป็นอุบายวิธีที่กำจัดกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ทั้งนั้น แต่เราก็ต้องฉลาดเลือกเฟ้น เอาอุบายวิธีที่จะชำระกิเลสตัวเอง** ว่ากิเลสประเภทนี้เกิดขึ้นที่ใจอย่างนี้ ควรเอาอุบายธรรมะอย่างนี้เข้าแก้ไข ตัณหาคือความอยากอย่างนี้เกิดขึ้นที่ใจ ต้องใช้อุบายธรรมะอย่างนี้เข้าชำระกัน นั้นแลการปฏิบัติของเราจึงจะได้ผล การภาวนาจึงจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

แก้ปัญหาให้ถูกประเด็น

ธรรมะบทอื่นที่เราศึกษามาแล้วอย่างช่ำชองก็ตาม เมื่ออุบายธรรมะบทนั้นไม่ตรงกับปัญหาที่กิเลสตัณหาก่อขึ้น ก็ไม่จำเป็นจะนำเอาอุบายธรรมะบทนั้นมาใช้เลย ถึงจะนำมาใช้ก็ไม่ทำให้กิเลสตัณหาได้หมดไปจากใจได้ จะเหมือนกับกินยาไม่ถูกกับโรคนั้นเอง ถ้าจะมีคำถามว่าการพิจารณาธรรมอย่างนี้ถูกไหม ตอบว่าถูกตามหลักการและวิชาการที่ได้ศึกษามา แต่ไม่ถูกกับกิเลสตัณหาที่กำลังทำลายหัวใจให้ย่อยยับอยู่ในปัจจุบัน ตรงกับคำว่า ความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด เหมือนกับการตอบปัญหาไม่ถูกประเด็น คำถามอย่างหนึ่ง คำตอบอีกอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกับเป้าหมาย นี้ฉันใด กิเลสตัณหาใช้เล่ห์เหลี่ยมทำลายจิตอย่างหนึ่ง แต่ไปใช้อุบายธรรมะอีกอย่างหนึ่ง จึงแก้ปัญหาภายในใจไม่ได้ผล จึงนั่งบ่นนอนบ่นว่าตัวเองภาวนาไม่ได้อะไรเลย เหมือนกับการเอกซเรย์ดูโรคไม่ถูกจุด ผู้ดูฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชำนาญ แผ่นฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชัดพอ ปัญหาที่จะพบว่าคนนี้เป็นโรคอะไรนั้น ก็ยากที่จะชี้ขาดลงไปได้ จะให้ยาอย่างไรจะผ่าตัดในจุดไหน หมอก็จะทำอะไรไม่ได้เลย อย่างดีก็เพียงให้ยาบำรุง ในที่สุดโรคก็ไม่หาย นี้ฉันใด ถ้านักปฏิบัติไม่มีสติปัญญาที่ฉลาด ก็ไม่สามารถที่จะรู้เห็นกิเลสตัณหาภายในใจได้เลย ส่วนมากนักภาวนา**ปฏิบัติจะเป็นเพียงนักวิชาการ คือมีแต่ความรู้เท่านั้น เรื่องปฏิบัติการเมื่อประสบกับกิเลสตัณหา**

ตัวจริงจะแก้ไขไม่ได้เลย นี้คือความฉลาดทางปัญญาที่จะแก้ปัญหายังไม่พอ จึงทำความแยบคายให้แก่ใจไม่ได้ ความลังเลสงสัย เรื่องจะแก้ไขกิเลสตัณหา ก็ไม่ทราบว่าจะแก้จุดไหน ในที่สุดก็กลายเป็นนักปฏิบัติจด ๆ จ้อง ๆ ลูบ ๆ คลำ ๆ จับต้นชนปลายทำให้กิเลสตัณหาหัวเราะเยาะว่าไร้ปัญญาหน้าโง่น่าอับอาย

นี้เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องมีสติปัญญารู้เห็นเท่าทันความเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหาทุกระยะไป กิเลสตัณหาจะมีอุบายอย่างไรมาทำลายจิต สติปัญญาก็เข้าพิชิตเข้าขัดขวางอยู่ตลอดอย่าเผลอตัว ฉะนั้นเรื่องสติปัญญาจึงเป็นคู่มือของนักปฏิบัติอย่างสำคัญ ส่วนเรื่องสติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ปัญญา ความรอบรู้อันนี้เป็นหลักทฤษฎีในภาควิชาการใคร ๆ ก็ได้ศึกษา ส่วนปฏิบัติการตัวจริงมีอยู่ในใจเราหรือไม่ อันนี้ก็ให้เราสังเกตดูใจตัวเองหรือดังคำบาลีว่า นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา แปลว่า แสงสว่างอย่างอื่น เสมอด้วยปัญญาไม่มีส่วนมากจะรู้กันไปตามหลักการ ส่วนปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดานั้นมีอยู่กับทุกคน จนกว่าจะสร้างปัญญาความสว่างประเภทนี้ ให้มีแก่ใจตัวเราได้ซึ่งมีน้อยคนมาก เมื่อปัญญาคือความสว่างอย่างนี้มีอยู่กับนักปฏิบัติท่านใด ท่านผู้นั้นจะรู้เห็นสัจธรรมที่เป็นของจริงในขณะนั้นทันทีความลังเล ความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ก็จะหมดไปจากใจในขณะนั้น จะพิจารณาดูเรื่องอะไรจะรู้จริงเห็นจริงไปเสียทั้งหมด **เมื่อ สติสัมปชัญญะ ปัญญา ปรากฏขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้ใดผู้นั้นจะไม่มีการหลงทาง การภาวนาก็ไม่มีการสุ่มเดา** เหมือนการเดินทางไปในที่สว่างหรือมีไฟฉายที่สว่างอยู่ในตัว ทางที่แยกซ้ายแยกขวา ทางไหนควรไปทางไหนไม่ควรไป รู้เห็นป้ายที่บอกไว้แล้ว การหลงทางจะมีมาจากไหน นี้ฉันใด นักภาวนา เมื่อมี สติสัมปชัญญะ ปัญญาอยู่ในใจแล้ว การปฏิบัติก็มีแต่ความราบรื่น ไม่มีอุปสรรคในการจะมาพะวักพะวนในการปฏิบัติธรรม อันจะนำให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ

ปัญญาพาให้รู้เห็นสัจธรรม

ความสว่างของปัญญา จึงนำพาให้นักปฏิบัติได้พบกระแสธรรม เมื่อความสว่างของปัญญามีในใจและใจก็มีความสว่างของปัญญาพร้อมแล้ว การพิจารณาหลักความจริงอย่างไรหลักความจริงนั้นก็ปรากฏความจริงขึ้นอย่างเปิดเผย จึงได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ว่าอะไรเราเคยยึดถือมาว่าเป็นเราและเป็นของของเรา ก็จะเข้าใจว่า สิ่งนั้นเป็น อนิจจัง คือความไม่เที่ยงมีความเปลี่ยนไปตามความเป็นจริงของเขา เช่นวัตถุสมบัติที่เราเคยเข้าใจว่าเป็นของของเราเมื่อพิจารณาลงให้ลึกถึงหลักความเป็นจริงแล้ว วัตถุทั้งหมดนั้นเป็นเพียงปัจจัยอาศัยประจำวันเท่านั้น เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว เราและวัตถุสมบัติทั้งหมดนั้นก็จะเป็นไปตามอนิจจัง คือความไม่เที่ยงมีพยานหลักฐานยืนยันอย่างชัดเจนอยู่แล้ว ที่เราไปงานศพในที่ต่าง ๆ ควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้มากจะรู้เห็นหลักความจริงอย่างเปิดเผย มีความทุกข์ มีทั้งสิ่งที่ไม่เที่ยง มีทั้งอนัตตาของที่สูญ

จากคนไป พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จะต้องพลัดพรากจากของที่รักของชอบใจไป นี้ก็เป็นความจริง ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ จะต้องได้พลัดพรากจากกันทั้งนั้น ความเป็นทุกข์เพราะการได้พลัดพรากจากกัน ย่อมมีความทุกข์ใจด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าผู้นั้นจะนับถือศาสนาอะไรหรือไม่นับถือศาสนาอะไร ความทุกข์เพราะพลัดพรากจากกันย่อมมีด้วยกันทั้งนั้น นี้ก็เป็นหลักความจริงของสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะโลกนี้ย่อมมีหลักความจริงอยู่ในตัวมันเอง นักปฏิบัติที่มารู้จริงเห็นจริง ก็รู้เห็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้ แต่สำหรับผู้หลง ก็มาหลงสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้เช่นกัน

ใจเราเป็นผู้หลงโลกมานาน การที่จะมาแก้ไขให้ใจได้รู้ ก็มาพิจารณาในสิ่งที่ใจเคยหลงให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นความโลภ ความโกรธ ถ้าไม่มีสิ่งที่จะให้โลภ ให้โกรธ จะแสดงออกมาภายนอกไม่ได้เลย ฉะนั้นสิ่งที่ทำให้โลภให้โกรธเป็นของภายนอกที่มีอยู่ในโลกนี้ แต่เป็นส่วนประกอบให้ความโลภความโกรธภายในเท่านั้น **ส่วนความโลภความโกรธตัวจริงอยู่ที่ใจ ฉะนั้นการใช้อุบายปัญญาสอนใจ ก็เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยและความทุกข์ที่ใจกำลังหลงอยู่ให้ตื่นตัว ให้ใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็ใจนั้นแลจะปล่อยคลายความโลภความโกรธออกจากใจเอง ฉะนั้นอุบายของปัญญาที่จะนำมาสอนจิตที่กำลังหลงอยู่นั้น ปัญญานั้นต้องฉลาดเฉียบแหลม ใจก็ต้องใช้ปัญญาอบรมให้รู้เหตุรู้ผลอย่างพร้อมมูล ไม่ให้ใจยอมรับความโลภความโกรธอีกต่อไป** ให้รู้เห็นว่าเป็นโทษภัยให้แก่ใจ เหมือนรู้เห็นว่าสิ่งนี้เป็นยาพิษ นี้เป็นสัตว์ที่มีพิษ นี้เป็นไฟที่จะไหม้มือตัวเอง ใครรู้เห็นว่าสิ่งนี้เป็นภัยเป็นโทษแล้วจะไปสัมผัสทำไมนี้ฉันใด ใจเมื่อรู้เห็นว่าความโลภความโกรธเป็นโทษภัย ใจก็จะสลัดทิ้งทันที (นี้เพียงอธิบายไว้สั้น ๆ พอเป็นแนวทาง จากนั้นให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาไปตามเหตุการณ์ของความโลภความโกรธความหลงของท่านเอง)

ปัญญาเป็นคู่ของใจ

ปัญญา เมื่อเราสร้างขึ้นมาเป็นคู่ของใจได้แล้วการภาวนาปฏิบัติจะมีความคล่องตัวมากทีเดียว จะพิจารณาในเรื่องอะไรสิ่งใด ก็จะรู้เห็นถูกต้องตามความจริงในสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจน จะเป็นสิ่งภายนอกและภายใน ใกล้ไกล หยาบละเอียด หรือสิ่งที่เคยชอบเคยรัก ถ้าจิตมีปัญญาเป็นเครื่องรู้เห็นพร้อมกันเมื่อไร การพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งใด สิ่งนั้นจะต้องเปิดเผยขึ้นมาให้รู้เห็นเป็นความจริงขึ้นมาแก่ใจทันที มีความแยบคายภายในใจ หายความสงสัยภายในใจ การพิจารณาธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เป็นไปในอสุภะ คือความสกปรกของร่างกาย ก็ต้องอาศัยสมมุติมาสำรองเอาไว้ และให้สมมุติถูกกับความเป็นจริงของธาตุนั้น ๆ หรือเห็นความสกปรกของคนอื่นสัตว์อื่น ก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง แล้วสมมุติให้รู้เห็นเป็นความสกปรกเหมือนกับสิ่งที่เห็นมา แล้วสมมุติแยกแยะธาตุส่วนต่าง ๆ ออกไปให้มีความรู้เห็นตามสมมุตินั้น เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แต่ละอย่างมีลักษณะสีสันเป็นอย่างไร ก็ทำความเข้าใจให้รู้เห็น

ไปตามสมมุตินั้น ๆ พยายามฝึกพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อย ๆ จนให้เกิดความชำนาญจนติดใจ ต่อไปอาการของร่างกายแต่ละส่วนหรือทั้งหมด ก็จะปรากฏขึ้นที่ใจอย่างชัดเจน เรียกว่าเกิดนิมิตติดใจ เมื่อตั้งใจกำหนดดูร่างกายส่วนไหน ก็จะเกิดเป็นภาพร่างกายส่วนนั้น ๆ ปรากฏแก่ใจอยู่เสมอ จะยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อกำหนดจิตดูก็จะปรากฏรู้เห็นทันที และรู้เห็นชัดกว่าลืมตาดูไปเสียอีก **เมื่อมีความรู้เห็นภาพร่างกายตัวเองชำนาญแล้ว จะกำหนดจิตดูร่างกายคนอื่น ก็จะรู้เห็นร่างกายของคนอื่น เหมือนกันกับร่างกายตัวเอง ผู้ที่พิจารณาเห็นอย่างนี้ ยังไม่นับว่าเห็นอสุภะที่แท้จริง แต่เป็นเพียงเห็นลักษณะ คืออาการของอสุภะเท่านั้น และจะทำให้ราคะความใคร่อ่อนตัวลงจากใจอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว**

การพิจารณาร่างกายให้เป็นไปในอนัตตาก็ให้ตั้งหลักตัวอัตตา คือรูปที่ประกอบด้วยธาตุสี่นี้เป็นหลัก ในคำสมมุติว่าเป็นตัวตน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะ อาการของร่างกายแต่ละส่วนออกโดยสมมุติ แล้วมีคำถาม คำตอบด้วยตนเองเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จนถึงอาการสามสิบสอง ตั้งคำถามว่า เส้นสีดำสีขาวอยู่บนหัวนี้หรือเป็นเรา ตอบว่าไม่ใช่ นี้สมมุติเป็นผม เป็นส่วนหนึ่งของธาตุที่มีอยู่ในร่างกาย ไม่นานก็จะถูกไฟเผา ก็จะหมดความเป็นผมทันที จะไม่มีในคำว่าผมตนแต่อย่างใด เรื่อง ขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดอาการสามสิบสอง ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไปในรูปเดียวกัน แล้วจึงมาใช้ปัญญาสอนใจว่า นี่เธอ หรือออกชื่อตัวเองก็ได้ **ธาตุสี่ที่รวมกันเป็นรูปนี้ ไม่มีร่างกายส่วนไหนเป็นตัวตน ทุกอย่างเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุเท่านั้น เมื่อจิตยังครองร่างกายอยู่ ก็เคลื่อนไหวไปมาได้ เมื่อจิตออกจากร่างกายนี้ไปแล้วจะเอาทิ้งไว้ ร่างกายทั้งหมดนี้ก็จะเปื่อยผุพังไปสู่ธาตุเดิม** ถ้าฝังถ้าเผาร่างกายที่เป็นรูปอยู่ก็จะหมดความเป็นรูปทันทีไม่มีร่างกายส่วนไหนหวนกลับคืนมาเป็นอัตตาตัวตนอีกต่อไป ทั้งร่างกายเราทั้งร่างกายเขา เมื่อลมหายใจหมดไปเมื่อไร ร่างกายก็หมดความรู้สึกตัวเมื่อนั้น ผู้ที่ตายแล้วจะกลับคืนมาเป็นตัวตนอีกไม่ได้ จึงได้กลายเป็นของสูญเปล่าไปตามอนัตตา (นี้เพียงให้อุบายสั้น ๆ ต่อไปให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาเสริมออกไปเอง)

การใช้ปัญญาพิจารณา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างต้องศึกษาให้เข้าใจ เช่น **เวทนา** นักภาวนายังไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง ส่วนมากจะเข้าใจว่า เวทนาเป็นความทุกข์กายเพียงอย่างเดียว การละทุกข์การดับทุกข์ ก็เข้าใจว่านั่งสมาธิไป เมื่อจิตยังไม่สงบเกิดความปวดแข้งปวดขา ปวดหลัง ก็เข้าใจว่าเป็นทุกขเวทนา **เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ทุกขเวทนาก็หายไป ก็มีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจร่าเริงนั่งสมาธิตั้งหลายชั่วโมงก็ได้ เพราะใจมีความสุข ความสงบสุขที่เกิดจากการทำสมาธิมีแล้ว ก็มีความประมาทลืมตัวอยากอยู่ในความสุขใจนั้นต่อไป ไม่เข้าใจว่า ความสุขนี้ก็เป็นเวทนา เรียกว่า สุขเวทนา ความสุขนี้มันเที่ยงเมื่อไร อีกไม่กี่นาทีก็จะเสื่อมแล้วหมุนตัวกลับมาเป็นทุกข์อีกตามเดิม เรียกว่า เวทนาอนิจจา สุขก็ไม่เที่ยง** ส่วนนักภาวนาผู้ที่ท่านมีปัญญารอบรู้อยู่ ท่านจะไม่ติดทั้งสองอย่าง คำว่าเวทนา

คืออารมณ์ของจิตที่เสวยอยู่ และเป็นอาการของจิตโดยตรง อารมณ์ที่เสวยอยู่นั้น คือ อารมณ์แห่งความทุกข์ใจ อารมณ์แห่งความสุขใจ และอารมณ์ที่เฉย ๆ ภายในใจ อารมณ์แห่งเวทนานี้มิใช่ว่าจะเกิดมีเฉพาะนั่งภาวนาให้ปวดแข้งปวดขาเป็นทุกข์เท่านั้น เมื่อไม่ได้นั่งภาวนา อารมณ์ที่เป็นทุกข์ใจก็ได้เสวยอยู่นั้นเอง เช่น ความประสบจากคำพูดของคนอื่นที่ไม่ชอบใจ หรือการกระทำจากคนอื่นที่ไม่ถูกใจ ก็ก่อให้เกิดเป็นทุกขเวทนาทั้งนั้น หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย และไม่สมหวังในกามคุณเหล่านี้ เป็นแนวทางให้เกิดเวทนาทั้งสิ้น และสิ่งอื่นที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจมีจำนวนมากจึงเป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจจึงก่อให้ใจเกิดทุกข์ แต่เราก็ยังไปติดอยู่กับอารมณ์ที่ชอบใจนานาชนิดนับไม่ถ้วนเหมือนกัน **อารมณ์ที่ชอบใจนี้มีอันตรายมากสำหรับนักปฏิบัติ และเป็นอารมณ์ที่ปิดเส้นทางของมรรคผลได้ง่ายที่สุด**

ภาวนาอย่าไปติดสุข

นักภาวนาจะมาติดอยู่กับสุขเวทนาอันนี้ หลงก็หลงกันอยู่ในความสุขนี้ เพราะตัวเองต้องการความสุข สิ่งใดจะเป็นไปในทางที่จะให้เกิดความสุขใจก็ต้องวิ่งเต้นแสวงหาเพื่อได้มาให้สมใจ ถึงจะมีความทุกข์บ้าง ก็พยายามดิ้นรนหาความสุขต่อไป มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ต้องการความสุขทั้งนั้น อะไรบ้างความสุขที่มนุษย์ต้องการ ขอให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาท่านเอง จะให้ผู้เขียนนำมาเขียนในเรื่องความสุขที่มนุษย์ต้องการ จะเป็นหนังสือเล่มหนาเกินไป แต่เพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น เช่นความสุขของเด็กที่ต้องการก็เป็นอย่างหนึ่ง ส่วนความสุขที่หนุ่มสาวต้องการก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง มีอะไรบ้าง ให้เราใช้ปัญญาพิจารณาดูเอง คนที่มีครอบครัวแล้วต้องการความสุขอะไร คนเฒ่าคนแก่ต้องการความสุขอะไร ร้อยเปอร์เซ็นต์มนุษยโลกเกิดมาต้องการความสุขทั้งนั้น ส่วนความทุกข์ไม่มีใครในโลกมีความต้องการ ส่วนความสุขที่มนุษยโลกต้องการมีความเท่าเทียมกันมีอะไรบ้าง มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่ชอบใจ ทั้งหมดนี้จึงรวมอยู่ในเวทนาทั้งนั้น แต่ผู้เขียนจะเน้นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นสุขให้มาก เพราะนักปฏิบัติยังมาหลงกันอยู่จุดนี้ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาแก้ปัญหาของตัวเองบ้าง สุขเวทนาที่เราหามาทับถมจิตอยู่ในขณะนี้ จึงทำให้นักปฏิบัติเกิดความลืมตัวประมาทมัวเมาในชีวิตตัวเอง แต่ก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนและมั่นคงเผลอตัวไม่ได้คอยแต่จะพลิกแพลงกลายไปเป็นความทุกข์ จำเป็นต้องได้ประคับประคองอยู่เสมอ ถ้าเผลอก็ตกลงมาเป็นทุกข์ได้ง่ายทีเดียว ทำให้ต้องดิ้นรนหาวิธีแก้ไขหนีทุกข์ต่อไป แต่แล้วไปเกาะอยู่ในความสุขของกามคุณอยู่อีกนั่นเอง แล้วก็เผลอตกมาเป็นทุกข์อีก ขึ้น ๆ ลง ๆ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ จึงหาทางหนีออกจากความสุข หนีออกจากความทุกข์จากโลกนี้ไม่ได้เลย

โลกปิดบังธรรม

เราเคยเกิดมาสัมผัสกับโลกนี้มานาน ชาติที่ผ่านมาในอดีตเราก็เคยมาเกิดในโลกนี้ การเสวยความสุขความทุกข์ของโลกก็เหมือนกันกับในชาตินี้ อนาคตเมื่อเราไปเกิดใหม่อีก ก็จะไปเสวยสุขเสวยทุกข์เหมือนชาติปัจจุบันนี้เอง ทำไมเราจึงไม่ใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง ความสุขที่เกิดขึ้นจากกามคุณนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองดูบ้าง เดี๋ยวนี้เราหลงความสุขของกามคุณแทบจะลืมตาไม่ขึ้น พยายามดิ้นรนแสวงหาความสุขของโลกแทบจะไม่มีการพักผ่อนหลับนอน ขนาดนั้นก็ยังไม่พอแก่ความต้องการ มหาสมุทรไม่อิ่มด้วยน้ำฉันใด ใจที่มีกิเลสตัณหา ย่อมไม่อิ่มในกามคุณฉันนั้น เพราะกามคุณเป็นของมีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ สัตว์ทุกตัว มนุษย์ทุกคน ย่อมมาหลงอยู่ในกามคุณของโลกนี้ทั้งนั้น **พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลาย ก็เพื่อให้พวกเราได้เอามาเป็นเครื่องมือบุกเบิกเพื่อแหวกตัวออกจากโลกนี้ไป เพราะโลกปิดบังธรรมเอาไว้ เราต้องใช้ปัญญาฝ่าฟันความหลงโลภายในหัวใจให้เปิดออกไปให้ใจได้พบกระแสธรรมบ้าง** เมื่อใจเราหลงโลกก็ต้องใช้ปัญญาเข้าช่วยเหลือ ให้ใจได้เกิดความรู้ความฉลาดรู้เท่าทันความเป็นอยู่ของโลกบ้าง สิ่งใดที่เป็นเหตุให้ใจเราหลง ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายอย่าให้ความหลงอย่างอื่นมีความลี้ลับอยู่ภายในใจ ดังบาลีว่า นตฺถิ โลเก รโห นาม ความลับไม่มีในโลกนี้ก็เพราะปัญญาพิจารณารู้เห็นทั้งหมดว่าทุกอย่างในโลกนี้มีอยู่ในขอบเขตของสัจธรรม คือความไม่เที่ยงและเป็นสถานที่ทนอยู่ด้วยความทุกข์ และโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของของเรา จะเอาสมบัติของโลกมาเป็นสมบัติส่วนตัวแน่นอนไม่ได้ แต่มาอาศัยสมบัติของโลกนี้ชั่วคราวแล้วก็จากไป หรือ **ใจที่มีความผูกพันกับอารมณ์แห่งความสุขของโลก นั้นก็คือจิตยังหลงติดอยู่ในความสุขเวทนา ถ้าจิตยังมีความต้องการความสุขของโลกอยู่ จิตก็จะได้รับอารมณ์ของทุกขเวทนาตลอดไป** จึงให้ใช้ปัญญาเพิกถอนอารมณ์ทั้งสองนี้ออกจากใจ จึงจะได้พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง

สัญญา ที่เป็นนามของจิตอีกอย่างหนึ่ง ถึงจะเป็นอนิจจัง อนัตตาก็ตาม จะนำมาแก้กิเลสตัณหานั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ เพื่อจะใช้สัญญาเป็นอุบายตัดกำลังของกิเลสตัณหา **คำว่าสัญญาความจำ เราต้องใช้ปัญญาเลือกเฟ้น จำสิ่งที่ควรจำ สิ่งใดที่จะก่อให้กิเลสตัณหาฟูตัว และเป็นโทษภัยแก่ใจ ก็ต้องใช้อุบายออกตัว อย่าให้ความสนใจในสิ่งนั้น ๆ** เช่น รูปเพศตามข้าม เห็นแล้ว ใจเกิดมีปฏิกิริยาไปในทางบวก คือความรัก ต้องการความสัมผัส ถ้าอาการของจิตผิดปกติที่จะทำให้เกิดราคะ ก็อย่าไปจดจำรูปลักษณะผิวพรรณความสวยงามของเขา อันจะทำให้ใจมีความกำเริบเศร้าหมองจนลืมตัวลืมธรรม **ถ้าผู้มีปัญญาที่ฉลาดจะใช้สัญญาจำในอุบายที่จะให้เกิดธรรม เช่น เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย คนมีความทุกข์ หรือเห็นซากศพของคนและสัตว์ ทั้งหมดนี้ให้จำไว้ให้ดี ให้ติดตาติดใจได้มากเท่าไรยิ่งดี** จะหลับตาลืมตา หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ให้ปรากฏแก่ใจอยู่ตลอดเวลา นี้ใช้สัญญาที่จะก่อ

ให้เกิดในทางธรรม เมื่อจำใส่ใจไว้แล้ว ก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง ว่าเราก็จะเป็นไปในลักษณะนั้น เช่น เห็นคนแก่ก็จำเอาคนแก่น้อมเข้ามาในตน เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย ก็จำแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นคนมีทุกข์ เห็นซากศพ ก็จำแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง ใช้ปัญญาทบทวนดูทั้งเขาทั้งเราให้เป็นไปในลักษณะเดียวกันทั้งเราทั้งเขาจะต้องตกอยู่ในสภาพอย่างนี้เหมือนกันทั้งหมด ไม่ว่าคนนั้นจะสวยงามและขี้เหร่ ไม่ว่าคนรวยคนจน ขึ้นชื่อว่าคนผู้เกิดมาในโลกนี้แล้ว ย่อมตกอยู่ในสภาพนี้เหมือนกันทั้งหมด นี้คือใช้สัญญาให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม เช่นพระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ก่อนที่พระองค์จะได้ออกบวชตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้ทอดพระเนตรเห็น คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และใช้สัญญาจำไว้จนติดใจ พระองค์ก็น้อมเข้ามาหาตน ใช้ปัญญาพิจารณาตนให้เป็นเหมือน คนแก่ คนเจ็บ คนตาย จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย เห็นโทษเห็นภัยในการเกิด จึงได้หนีไปบวชจนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เอาธรรมะที่พระองค์รู้แล้วมาสั่งสอนพวกเราทั้งหลาย ฉะนั้นสัญญา ถ้าผู้มีปัญญาเอามาใช้ ก็จะเป็นอุบายที่จะให้พบกระแสธรรม

สังขาร นี้ก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **จิตสังขาร คือความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งนี้เป็นวิธียุยงส่งเสริมให้ใจมีความเคลื่อนไหวคะนองทางใจโดยตรง ทำให้ใจเกิดความฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่ปรุงไป** อาศัยอารมณ์ในอดีตที่ผ่านมา และปรุงอยู่ในปัจจุบัน และปรุงเรื่องในอนาคต ก่อนที่จะปรุงนั้นก็ต้องตั้งปัญหาขึ้นตามสมมุติและสัญญา เช่นเรื่องเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านไปแล้ว สัญญาไปจำอารมณ์แห่งความรักใคร่กับคนใดคนหนึ่ง จำเอารูปร่างลักษณะผิวพรรณและกิริยา อาศัยความรักเป็นเหตุแล้วสมมุติขึ้นตามสัญญาที่จำไว้แล้ว แล้วสังขารความปรุงแต่งก็กำหนดให้เป็นบทละครขึ้นมาในใจสมมุติว่าเป็นอย่างนั้น สมมุติว่าให้เป็นไปอย่างนี้มีสังขารปรุงแต่งไปตามความต้องการ เหมือนกับว่าใจได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ใจก็เกิดความหลงเพลินไปตามเหตุการณ์ที่ปรุงไป ใจชอบอย่างไรก็สมมุติไปปรุงไป วาดมโนภาพขึ้นมาเหมือนกับว่าตัวเองอยู่ในเหตุการณ์ **สังขารความปรุงแต่งไปตามสมมุติและสัญญานี้ ก็มีวิธีต่อเติมเสริมแต่งเพิ่มรสชาติไปตามโลกนิยมอย่างหยดย้อยทีเดียว ใจก็มีความเลื่อนลอยไปตามเหตุการณ์ที่ตัวเองสร้างขึ้น จนเกิดความเพ้อฝันลืมตัว เรียกว่า สร้างวิมานบนอากาศ วาดมโนภาพมาหลอกใจตัวเอง** จึงเกิดเป็นธรรมารมณ์ที่ฝังใจอย่างแนบแน่น นี้ก็เป็นเวทนา คืออารมร์ที่ใจกำลังเสวยอยู่ **ฉะนั้นสังขารที่ปรุงแต่งไปนั้น ก็มีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องหนุน ผลักดันให้สังขารทำงานต่อไป ใจที่มีโมหะ อวิชชาอยู่แล้ว ก็ไม่รู้ว่ากำลังก่อไฟเผาตัวเอง** มีแต่ความหลงเพลินไปตามสังขารความปรุงแต่งแทบตัวจะลอย หลังจากปรุงแต่งไปตามสมมุติและสัญญาแล้ว ก็คิดอยากจะสัมผัสตัวจริงว่าเป็นอย่างไรใจที่เต็มแน่นขนัดไปด้วยกิเลสตัณหา ที่มีกำลังอย่างเต็มที่แล้ว และใจก็มีโมหะอวิชชาปกปิดไว้อย่างมืดบอด สติปัญญาความฉลาดก็ไม่มีแฝงอยู่ในหัวใจบ้างเลยถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้น ขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง เพื่อจะหาอุบายวิธีป้องกันตัว

เรื่องปัจจุบันก็ดี เรื่องอนาคตก็ดี ถ้ามีสังขารความปรุงแต่งอยู่ที่ใจแล้ว เรื่องอนาคตก็ยิ่งสร้างวิมานไว้ล่วงหน้าได้เป็นอย่างดี เพราะใจต้องการความสุขจากกามคุณอยู่แล้ว เมื่อความสุขของกามคุณในปัจจุบันนี้ไม่สมใจ ก็คาดหมายเอาความสุขในอนาคตปัจจุบันเรามีบ้านหลังเล็กอนาคตจะทำให้ใหญ่โต ขณะนี้เรายังจน ต่อไปเราอาจจะเป็นเศรษฐี คู่ครองเราไม่ดี ต่อไปเราจะแก้มือใหม่ ใจที่มีการคิดไปในอนาคตแล้วอย่างนี้ เรื่องสังขารสมมุติก็ยิ่งจะทำงานอย่างเต็มที่คิดว่าจะไม่มีอะไรบกพร่องได้เลยทุกอย่างจะต้องเพียบพร้อมในกามคุณอย่างสมบูรณ์ เรื่องลาภยศ สรรเสริญ และความสุขในกามจะเป็นยอดแห่งความสุขของโลก นี้คือวางโครงสร้างตามจินตนาการเอาไว้ จะต้องการอย่างไร เอาอย่างไร ก็ใช้ความปรุงแต่งตามสมมุติต่อไป ใจก็เพลินจนลืมตัว ที่เป็นเช่นนี้เพราะปัญญาความฉลาดไม่มีในใจ จึงทำให้กิเลสสังขารหลอกใจแทบไม่มีชิ้นดี **ฉะนั้นเราจึงใช้สติปัญญาพิจารณา หาอุบายยับยั้งใจ ไม่ให้กิเลสตัณหาและสังขารได้ลอยไปตามกระแสของโลกจนลืมตัว ใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์โทษภัย ให้ใจได้มีการตื่นตัวเอาไว้**

วิญญาณ ก็เป็นอาการของจิต ถึงจะรู้ก็รู้ออกมาจากจิต วิญญาณนี้จะรู้คุมถึงรูปขันธ์และนามขันธ์ทั้งหมด **เมื่อจิตครองรูปอยู่ ความรู้ของวิญญาณ ก็กระจายอยู่ในรูปขันธ์อย่างทั่วถึง แม้เวทนา สัญญา สังขาร ก็มีวิญญาณรู้ทั้งหมด ถึงตัววิญญาณเองก็รู้อยู่ในตัวมันเอง วิญญาณจึงเป็นรัศมีออกมาจากจิตโดยตรง เหมือนกับความร้อนของไฟที่เกิดมาจากไฟ** ฉะนั้นวิญญาณเพียงเป็นความรู้เท่านั้น ส่วนจะรู้ในเรื่องอะไร ก็ขึ้นอยู่ในการสัมผัสของอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส **ขันธ์ห้าจึงมีวิญญาณเป็นตัวคุมไว้ทั้งหมด** ขันธ์ทั้งห้าก็ไม่ใช่ตัวกิเลสตัณหาอวิชชาแต่อย่างใด เป็นเพียงสภาวธรรมที่เป็นกลางอยู่เท่านั้น และไม่เป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่อย่างใด แต่เป็นเพียงกิเลสตัณหามาแอบแฝงอยู่เท่านั้น ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงมุ่งกำจัดกิเลสอาสวะที่แฝงอยู่ในขันธ์ให้หมดไป เพราะ **กิเลสตัณหาเพียงเป็นกาฝากของขันธ์ แต่บัดนี้กิเลสตัณหาอวิชชามายึดเอาขันธ์เป็นตัวเป็นตนและเป็นเรา ได้ยึดครองขันธ์ว่าเป็นตัวเราอย่างนี้มานาน ถือเป็นกรรมสิทธิ์อย่างมั่นคงไม่ยอมปล่อยวาง แม้จิตเดิมก็ยังถูกกิเลสตัณหาอวิชชาครอบงำเอาไว้ จนเปลี่ยนนิสัยเป็นไปตามอวิชชา ตามกิเลสตัณหาทั้งหมด** เปรียบเหมือนคำกล่าวที่ว่า ตกหมู่แร้งก็เป็นแร้ง ตกหมู่กาก็เป็นกา ก็เหมือนจิตเดิมสะสมอยู่กับกิเลสมานาน จนกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กว่าจะแยกออกจากกันได้ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาดเข้าไปแก้ไข ถ้าแก้ถูกจุดก็เป็นของง่าย ถ้าแก้ไม่ถูกจุดก็ยากที่กิเลสกับจิตจะแยกจากกัน

ถ้าแก้ปัญหาถูกจุดเป็นของง่าย

อุบายที่จะแก้ไขปัญหา คือแยกกิเลสออกจากจิตนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ในครั้งพุทธกาลมีพุทธบริษัทได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงแก้ปัญหาไปได้

อย่างง่ายดาย อุบายทั้งหมดนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้วางไว้ให้แก่พวกเราแล้ว แต่พวกเราจะนำธรรมะนั้นมาแก้ไขปัญหาให้ถูกจุดหรือไม่ ถ้าถูกจุดก็จะผ่านไปได้เร็ว ถ้าไม่ถูกจุดก็จะตกค้างอยู่ในโลกนี้ต่อไป ดังเราได้รู้อยู่ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจสี่ และพระองค์ก็สอนเรื่องอริยสัจสี่แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมในอริยสัจสี่ เป็นพระขีณาสพไปแล้วเป็นจำนวนมาก **ขณะนี้เราก็รู้อริยสัจสี่เหมือนกันกับท่าน แต่ทำไมเราจึงนำมาแก้ปัญหาของใจตัวเองไม่ได้ จะเป็นเพราะเราไม่มีความจริงจังในการปฏิบัติอย่างนั้นหรือ หรือกลัวว่าจะต้องทิ้งญาติขาดมิตรจะไม่มีใครดูแลครอบครัว หรือกลัวว่าจะไม่ได้มาเกิดเห็นความเจริญของโลกอีกอย่างนั้นหรือ หรือมีความห่วงใยอะไรอยู่ในโลกนี้ คนไหนเป็นอะไร มีอะไรก็เห็นกันอยู่เต็มตาเต็มใจ ในที่สุดก็หามกันไปเผาที่นั่นที่นี่เป็นทิวแถว อันนั้นเป็นคิวของเขา ส่วนคิวของเราล่ะวันไหนเขาจะหามเราไป ทำไมจึงไม่ใช้สติปัญญาครุ่นคิดดูบ้าง** ปัญญาเราก็มีอยู่แล้ว ทำไมจึงไม่นำมาใช้เป็นประโยชน์ในทางธรรม ในทางแก้ปัญหาของตัวเอง ส่วนปัญญาที่กำลังขุดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็นทำไมจึงมีความฉลาดเหลือหลาย **เมื่อหมุนกลับเข้ามาทางธรรม ปัญญามันหายไปไหนหมด มีแต่พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ปัญญาไม่มี ๆ นี้จะให้ดึงให้ลากวิธีไหนจึงก้าวเดิน** ถ้าเป็นการดึงด้วยเชือก มือของคนดึงก็จวนจะขาด ทำให้ผู้ดึงหมดกำลังใจ เพราะดึงเท่าไรก็ไม่ยอมเดิน

อริยสัจสี่ที่เป็นอุบายในการปฏิบัติอย่างสำคัญและก็มีอยู่ในกายในใจของเราทุกคน แต่ความขุดค้นด้วยปัญญาเรายังไม่ถึงรากถึงฐาน เป็นเพียงความรู้ในการศึกษา อยู่ในขั้นหลักวิชาการตามตำรายังไม่ได้ใช้ปัญญาน้อมเข้ามาพิจารณาที่กายที่ใจของตัวเองอย่างจริงจัง ถึงจะรู้จริงรู้ถูกต้อง ก็เป็นเพียงรู้จริงตามตำรา ความรู้ในระดับนี้ จะให้ละกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากใจยังไม่ได้ เพราะเป็นความรู้ขั้นพื้นฐานในภาคทฤษฎีเท่านั้น เช่น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทั้งสี่นี้แบ่งออกเป็นสองตอน ตอนแรก ทุกข์กับสมุทัย ตอนที่สอง นิโรธกับมรรค การแยกอย่างนี้จะสะดวกในการศึกษา จะไม่สับสนในการสอนการเรียน **ส่วนภาคปฏิบัตินั้นจะต้องเอามรรคเป็นหลัก เพราะมรรคเป็นศูนย์รวมของอุบายและข้อปฏิบัติทั้งหลาย** ดังมีคำเปรียบไว้ว่า รอยเท้าช้างย่อมเป็นที่รวมแก่รอยเท้าสัตว์ทั้งปวง มรรคแปดก็เป็นศูนย์รวมไว้ในอุบายข้อปฏิบัติทั้งหมด ฉะนั้นมรรคแปดจึงเป็นต้นทางที่สำคัญ ถ้าเริ่มจุดเบื้องต้นตรงแล้วการเดินทางก็ต้องตรง หรือตั้งเข็มทิศไว้ตรงแล้ว การเดินเรือก็ต้องตรง **มรรคแปดนั้นย่นลงมาเป็นสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา** การย่นอย่างนี้ก็เพื่อการศึกษา **ให้รู้ธรรมหมวดต่ำ หมวดกลาง หมวดสูง หรือปฏิบัติกันแบบพื้น ๆ ธรรมดา ๆ ก็ปฏิบัติกันไป คือไม่ต้องกระตือรือร้น เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม** ไม่หวังอริยมรรค อริยผล ปฏิบัติแบบสร้างบารมีไปเรื่อย ๆ ไม่จำเป็นจะละกิเลสตัณหาอวิชชาแต่อย่างใด

ให้เข้าใจปฏิบัติตามมรรคแปด

สำหรับท่านผู้หวังอริยมรรคหวังอริยผลจริง ๆ ในชาตินี้ จะต้องปฏิบัติตามมรรคแปดให้ถูกต้องตรงตามต้นฉบับเดิม เพราะพระพุทธเจ้าได้สอนพุทธบริษัทได้บรรลุมรรคผลมาแล้วเป็นจำนวนมาก พระองค์จึงได้สอนเรื่องเอาปัญญาเป็นหลักในเบื้องต้น คือให้คนที่ฟังมีความเข้าใจในเหตุในผล ให้ทุกคนมีความเห็นชอบด้วยปัญญาตัวเอง เพราะทุกคนที่ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งนั้น ถ้าปัญญาไม่มี ไฉนจะฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเข้าใจ นี้เขามีปัญญา จึงเข้าใจในเหตุในผล จึงทำความเข้าใจได้ถูกต้อง เรียกว่าความเห็นชอบ **เมื่อความเห็นชอบมีแล้ว การดำริพิจารณาธรรมบทไหน ก็เป็นความเห็นชอบไปเสียทั้งหมด ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้วางหลักของปัญญาขึ้นก่อน** ดังคำว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือ ความเห็นชอบและการดำริพิจารณาชอบ จึงเป็นหลักของปัญญาล้วน ๆ เอาไว้ในเบื้องต้น เพื่อความรู้รอบในเหตุในผล จึงจะรักษาศีลและปฏิบัติต่อไปได้ถูกต้อง

การรักษาศีล จะเป็นศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ผู้รักษาศีลต้องใช้ปัญญาพิจารณาในศีล ว่าศีลแต่ละหมวดจะรักษาอย่างไร ศีลจึงจะมีความบริสุทธิ์ไม่ตกหล่นเสียหาย ผู้รักษาศีลก็ต้องมีปัญญาในการสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยว่าการทำการพูดอย่างไร จึงจะไม่ทำลายศีลตัวเอง ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ในการทำในการพูดของตัวเอง เมื่อบังเอิญศีลได้ขาดไป ก็มีปัญญาสมาทานให้ศีลมีอยู่ในตัวต่อไป **เพียงรักษาศีลก็ต้องมีปัญญามาเป็นหลักไว้ก่อน ถ้าปัญญาไม่มีจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร**

การทำสมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาในเรื่องของสมาธิให้เข้าใจ เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำสมาธิ เมื่อการทำสมาธิผิดพลาดไปกลายเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาที่มีอยู่เข้าแก้ไข ให้เป็นไปในสัมมาสมาธิอย่างถูกต้อง เรื่องการทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบแล้วถอนออกมาไม่จำเป็นจะไปติดตามดูอาการของจิต ว่าสมาธินี้อยู่ในขั้นไหน ระดับใด อย่าไปเรียบเรียงให้เสียเวลา เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมาแล้ว ก็น้อมใจใช้ปัญญาพิจารณาคิดตามหลักสัจธรรมต่อไป

ปัญญา ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป นี้แลเราเอามาใช้พิจารณาในความทุกข์ที่มีอยู่ในกายในใจของเรา หรือพิจารณาความทุกข์กับคนอื่นสัตว์อื่นแล้วน้อมเข้ามาหาความทุกข์ในตัวเราเอง เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่า ความทุกข์มีอยู่กับทุกคน เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจำเป็นก็ต้องแสวงหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ หรือบางครั้งไปหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์ก็ยิ่งเจอกับความทุกข์ซ้ำเติมเข้าไป ผู้เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้นจึงได้แสวงหาวัตถุธาตุในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเอามาบรรเทาทุกข์ของตัวเอง ที่เรียกว่าทุกขเวทนา ที่มีอยู่ในกายในใจให้อยู่รอดไปวัน ๆ เช่นทุกข์เพราะหาอยู่หากิน ทุกข์เพราะความผิดหวังนานาประการ คิดสิ่งใดไม่สมปรารถนาตามความตั้งใจก็เป็นทุกข์ ได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์

ทุกข์เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์เพราะตายจากกันไป ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเป็นตน และความทุกข์อย่างอื่นที่เราได้สัมผัสมาแล้ว ก็ให้เราได้นำมาพิจารณาด้วยปัญญาให้ใจได้รู้เห็นว่าความทุกข์ให้ผลไม่สบายใจเป็นอย่างนี้ แม้จะกินอยู่หลับนอนก็ไม่สบายใจ ถึงจะมีเงินทองกองสมบัติมากมายบ้านหลังใหญ่โต ก็มีความทุกข์ร้อนภายในใจ **ความทุกข์ในสิ่งใดที่เราได้เคยพบมาแล้ว ก็เอาความทุกข์เหล่านั้นแลมาสอนใจ** และความทุกข์ที่จะให้เราได้รับอีกต่อไปในวันข้างหน้าก็มีอีกมากมาย เราจะต้องได้ประสบพบเห็นและได้รับทุกข์นั้นต่อไป เพราะในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ จะหาความสุขล้วน ๆ ในโลกนี้ไม่มี จำเป็นต้องแสวงหาสิ่งที่จะมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ ฉะนั้นขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจได้มีความรู้เห็นในความทุกข์ ให้ใจได้เกิดความสลดสังเวชแก่ตัวเอง ว่าเรากำลังตกอยู่ในท่ามกลางแห่งความทุกข์ของโลก เราจะหาอุบายหลบทุกข์ต่อไปถึงวันไหน **ฉะนั้นขอให้เราได้ประมวลทุกข์ต่าง ๆ ลงจุดเดียวว่า ความทุกข์ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมีความเกิดเป็นเหตุ** ถ้าไม่มีความเกิด ความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน ความทุกข์เป็นของหยาบพิจารณารู้เห็นได้ง่าย ใจจะมีความกลัวภัยที่เกิดขึ้นได้ง่ายแล้วจะหาวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอีกในโลกนี้ต่อไป

ถ้าปัญญาฉลาดจะทำลายตัณหาได้ง่าย

เมื่อมีสติปัญญาที่ฉลาดเฉียบแหลมแล้ว จะรู้เห็นเหตุที่พาให้เกิดได้อย่างชัดเจน นั้นคือตัว**ตัณหาสามมีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ที่พาให้ใจได้มาเกิดในภพทั้งสาม ถ้าทำลายตัณหาทั้งสามนี้ให้หมดไปจากใจได้แล้ว ชาติคือความเกิดก็หมดภาระกัน เมื่อไม่มีการเกิดอีกความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน** ฉะนั้นตัณหาจึงเป็นเชื้อแห่งความเกิดที่สำคัญ เมื่อตัณหาผูกพันอยู่ที่ใจ และใจก็ผูกพันอยู่กับตัณหาก็จะพาให้เราเกิดอีกในโลกนี้หาทางที่สิ้นสุดไม่ได้ ใจที่มีตัณหาเข้าแฝงอยู่ได้แล้ว ก็เหมือนกับว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ละเอียดเฉียบแหลมจริง ๆ แล้ว จะแยกออกจากกันไม่ได้เลยเหมือนกับรสเมาของเหล้าและน้ำที่อยู่ด้วยกันอย่างสนิทจะเอาผ้าอย่างละเอียดมากรองสักร้อยครั้ง น้ำกับรสเมาของเหล้าก็จะแยกออกจากกันไม่ได้เลยถ้าหากมีวิธีอื่นดีกว่านี้ก็สามารถแยกความเมาของเหล้าออกจากน้ำได้ นี้ฉันใด **ปัญญาที่จะแยกตัณหาออกจากใจ จะใช้ปัญญาธรรมดาที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไปก็จะแยกตัณหาออกจากใจไม่ได้ ปัญญาที่แยกตัณหาออกจากใจได้ ก็ต้องเป็นปัญญาขั้นวิปัสสนาญาณ** นั้นแลจึงจะแยกได้อย่างง่ายดาย คำว่า **กามตัณหา** คือความอยากของใจที่เป็นไปในทางกาม คำว่ากามก็แยกออกเป็นสองคือ วัตถุกาม และกิเลสกาม วัตถุกามนั้นได้แก่เงินทองกองสมบัติบ้านเรือน หรือสิ่งใดที่เรามีที่เรายินดี จะเป็นประเภทที่ไม่มีวิญญาณครอง และสิ่งที่มีวิญญาณครอง ทั้งสองนี้จึงเป็นประเภทวัตถุกาม ส่วนกิเลสกาม เป็นความรัก ความใคร่ ความกำหนัด ความยินดี อยากจะสัมผัสในเพศตรงกันข้าม จิตมีความลุ่มหลงหึงหวงผูกพันในทางเพศนี้แล จึงเรียกว่า ใจที่กำลังหลงจมอยู่กับกามตัณหา

คำว่า **ภวตัณหา** คือใจมีความยินดีอยู่ในภพที่ชอบใจ เช่นเรามาเกิดเป็นมนุษย์ ก็อยากอยู่ในภพของมนุษย์นี้ตลอดไป ไม่อยากหนีจากภพมนุษย์นี้ไปเพราะถือว่าความผูกพันในหมู่ญาติเพื่อนฝูงมีความอบอุ่นใจ จะไปที่ไหน อยู่ที่ไหนก็สะดวกสบายไม่อยากพลัดพรากจากกัน อยากรวมอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนอย่างนี้ตลอดไป หรือมีคนใดคนหนึ่งในครอบครัวตายไป ก็พากันร้องไห้ทุกข์ใจ ไม่อยากให้เขาพลัดพรากภพชาติที่เป็นมนุษย์นี้ไป นี้เป็นใจที่ติดภพหลงภพของตัวเอง มีความผูกพันในภพของตัวเอง ยินดีอยู่ในภพของตัวเองแล้วยังไม่พอ ยังไปหลงภพของคนอื่นต่อไป เมื่อเวลาคนนั้นตายไปย่อมมีการร้องไห้ตามกันแทบน้ำตาจะเป็นสายเลือดหรือผู้ที่ได้ไปเกิดอยู่ในภพไหน ก็มีความยินดีอยู่ในภพนั้น ๆ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม ก็มีความยินดีอยู่กับภพของเขา นั้นแลเรียกว่า ภวตัณหา คือมีความยินดีอยู่ในภพนั้น ๆ ตลอดไป

คำว่า **วิภวตัณหา** คือไม่อยากในภพที่ไม่ชอบใจ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม เขาก็ถือว่าเขามีภพอันมีความสุข จึงไม่อยากลงมาเกิดในโลกมนุษย์ ไม่ต้องการภพอื่นอีก นอกจากภพของตน หรือผู้ที่มาเกิดเอาภพของมนุษย์แล้ว ก็ไม่อยากไปเกิดในภพของพวกสัตว์ดิรัจฉาน ไม่อยากไปเกิดในภพของเปรต การที่ไม่อยากไปเกิดในภพไหนอีกนั้นแล เป็น วิภวตัณหา คือไม่อยากไปเกิดในภพที่ไม่ชอบใจ

ใจที่ยังติดอยู่กับ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาดังอธิบายมานี้แล จึงเป็นผู้หลงติดอยู่ในภพทั้งสาม เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหาอย่างนี้อุบายวิธีที่จะแก้ไข ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาด จึงจะสามารถทำลายความหลงของใจ ให้คลายจากตัณหาออกจากใจไปได้ เพราะใจมีความยินดีในตัณหาใจมีความหลงในตัณหา และใจมีความยึดอยู่กับตัณหาก็ต้องใช้สติปัญญาแก้ปัญหาอย่างหนัก อุบายปัญญามีอย่างไร จะเข้ากล่อมใจที่กำลังหลงให้มีการตื่นตัว ให้ใจมีความรู้สึกตัว ให้ใจได้หายจากความเข้าใจผิด ให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นโทษของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นภัยของตัณหา เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าอบรมใจให้มาก เพราะความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นแหละเป็นผลเนื่องจากตัณหา เอาอุบายการพิจารณาทุกข์นั้นแหละมาสอนใจตัวเอง เหมือนกับลูกหลานที่ยังไม่รู้จักผิดรู้จักถูกในการกระทำของตัวเอง ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับพ่อแม่นานาประการ เพราะลูกหลานทำไปด้วยความไม่รู้ ทำไปด้วยความไม่เข้าใจ ทำไปด้วยความหลง พ่อแม่นั้นจะเป็นผู้อบรมสั่งสอนชี้ความผิดที่ลูกหลานทำไปแล้ว หรือยังไม่ได้ทำว่าสิ่งนี้ผิดอย่างนี้ ก่อเหตุขึ้นแล้ว เป็นผลให้มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ลูกหลานมีความรู้ความฉลาดรู้จักความผิดในการกระทำของตัวเอง ลูกหลานก็จะไม่ทำความชั่ว พ่อแม่ก็จะอยู่ด้วยความสบายนี้ฉันใด นักปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ที่ใจมีความลุ่มหลงในความอยากในกามคุณ มีรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ว่าความยินดีในสิ่งนี้เป็นทุกข์อย่างนี้เป็นโทษภัยอย่างนี้ การเกิดมามีความทุกข์อย่างนี้ ๆ มีความทุกข์อะไรบ้างที่เราเกิดมา ก็ต้องใช้ปัญญา

พิจารณาความทุกข์ ที่เราเคยสัมผัสมาแล้วมีความทุกข์ความลำบากเดือดร้อนอย่างไร **ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ทั้งหมดนี้มาสอนใจ ว่าความอยากทำให้ใจเป็นทุกข์อย่างนี้ ภพชาติที่เกิดมาก็มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ใช้ปัญญาสอนใจอยู่บ่อย ๆ นาน ๆ เข้าใจก็จะมีความเข้าใจตามเหตุผลของปัญญา ใจก็จะมีความรู้ความฉลาด ใจก็มีปัญญารู้รอบอยู่ในตัว ใจก็จะตื่นตัวว่าหลงผิดตามตัณหา เมื่อใจรู้ทุกข์เห็นทุกข์ของตัณหา รู้โทษเห็นโทษของตัณหา รู้ภัยเห็นภัยของตัณหาแล้วเมื่อไร ก็ใจนั้นแล จะเป็นผู้ละตัณหาคือความอยากอยู่ภายในใจเอง**

ในชาตินี้ไม่เหลือวิสัย

เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องเป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอเพราะชีวิตเราที่มีอยู่ไม่ทราบว่าจะเหลืออยู่มากน้อยแค่ไหน ธรรมใดที่เราจะพึงรู้พึงเห็นได้ในชาตินี้เราก็ต้องรีบเร่งภาวนาปฏิบัติให้เต็มที่ **ถ้าเรามีความตั้งใจใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่ ธรรมที่ควรรู้ในชาตินี้ก็ไม่เหลือวิสัย** ความเพียรใดที่เราจะพึงปฏิบัติก็ทุ่มเทลงไปให้เต็มความสามารถ แม้ชีวิตเราก็ขอฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม และเพื่อความบริสุทธิ์ในธรรม ไม่เห็นแก่การหลับการนอน การอยู่การกิน ไม่เห็นแก่ความมักง่ายใจลอย มีความจริงจังในตัวเองให้ใช้สติปัญญาหาอุบายมาสอนใจตัวเองอยู่เสมอเพราะใจเราเองยังมีความมืดบอดในธรรมอยู่มากทีเดียว ฉะนั้นจึงใช้ปัญญาสอนใจให้รู้เห็นตามหลักความจริงเรื่องความทุกข์ เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องของทุกอย่างไม่มีอะไรเป็นของของเรา ก็ใช้ปัญญานำเอาเรื่องเหล่านี้มาสอนใจ เรื่องธาตุสี่ ขันธ์ห้าที่ใจยังหลงผิดว่าอัตตาตัวตนก็เอามาสอนใจ เรื่องความยึดมั่นถือมั่นในของสิ่งใดว่าเป็นเราและของของเรา ก็เอาเรื่องที่ยึดถือนั้นแหละมาสอนใจ เรื่องรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ ที่มีความยินดีผูกพันอยู่ ที่ให้เกิดความทุกข์มีอะไรบ้าง ก็นำมาสอนใจ **ความสุขใดที่โลกมีความนิยม ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ว่า นั้นแลคือเหตุปัจจัยที่พาให้เกิดความทุกข์ ถึงใจเรายังไม่ละไม่ถอนไม่ปล่อยไม่วางก็ตาม ก็ต้องพิจารณาอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ** เพราะใจเรามีความมืดบอดหลงใหลอยู่ในโลกนี้มานาน ความเคยชินความผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้มาจนกลายเป็นนิสัย จะให้มีความรู้ความเข้าใจตามปัญญากะทันหันไม่ได้ จำเป็นต้องใช้ปัญญาสอนจิตอยู่บ่อย ๆ ต่อไปจิตก็จะค่อย ๆ รู้จริงเห็นจริงตามปัญญาไปเอง

ปัญญาที่นำมาใช้พิจารณาในระดับนี้ จัดเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร เป็นเพียงทำความเข้าใจในเหตุในผลได้ถูกต้องเท่านั้น แต่เป็นแนวทางที่วางพื้นฐานในองค์มรรค คือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปโป การดำริชอบ ไว้ให้ตรงเท่านั้น เหมือนการทำทางก็เป็นเพียงตัดแนวตรงของเส้นทางเอาไว้ว่า ทางนี้กว้างแคบเท่าไร ยาวเท่าไร ออกจากจุดนี้แล้วไปจุดไหนต่อไป ต้องกะ กรุยเครื่องหมายเอาไว้ มีห้วยมีเขาอย่างไร งบทุนก่อสร้างเท่าไร ก็ต้องวางแผนให้พร้อม เพื่อไม่ให้มีปัญหาในภายหลัง นี้ฉันใด **การวางแนวทางที่จะไปสู่มรรคผล**

นิพพาน ก็ต้องวางแผนในองค์มรรคไว้ให้ตรงวางให้ถูกต้องในเบื้องต้น คำว่าความเห็นชอบ มีความเห็นชอบในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหน การดำริชอบ จะดำริในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหน จึงจะถูกต้องตามองค์มรรค ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาวางแผนไว้ล่วงหน้า เมื่อภาวนาในอันดับต่อไปก็จะไม่มีปัญหา มีแต่จะตรงให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานโดยถ่ายเดียว คำว่าหลงทางผิดทางจะไม่มีแก่ท่านผู้นั้นเลย **ถ้านักปฏิบัติไม่ใช้ปัญญาวางแนวทางไว้อย่างนี้ จะก่อให้มีปัญหาทีหลัง การภาวนาก็จะจับต้นชนปลายวกวนอยู่ในที่แห่งเดียวหาทางออกไม่ได้ บางทีก็เกิดความสงสัยลังเลว่าผิดหรือถูก จำเป็นต้องหาถามคนนั้น ถามคนนี้ ถ้าไปถามถูกท่านผู้รู้ก็พอมีแนวทางที่จะแก้ไข ถ้าไปถามถูกคนบอดด้วยกันหรือผู้ที่หลงทางด้วยกัน จะมีอะไรเกิดขึ้น ในที่สุดก็จะวนเวียนอยู่ที่แห่งเดียว จะหาทางออกไม่ได้จนตลอดวันตาย**

การเจริญวิปัสสนาต้องมีเหตุผล

การเจริญวิปัสสนา **คำว่า วิปัสสนา ก็คือ ปัญญา นั่นเอง** เพียงเรียกต่างกันคนละศัพท์เท่านั้น ปัญญาในระดับนี้ มีองค์ประกอบส่วนสำคัญคือจิต เมื่อจิตมีความเข้าใจตามปัญญา มีความเข้าใจในเหตุในผลของปัญญา ทำความเข้าใจในหลักความเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องอะไร ธรรมะบทไหนก็ทำความเข้าใจตามปัญญา **เมื่อพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ เรื่องอนัตตา จิตก็รู้จริงตามปัญญา เมื่อจิตและปัญญามีความสัมพันธ์กันอยู่ในลักษณะนี้ นี่แลจึงให้ชื่อว่า การเจริญวิปัสสนา** เมื่อจิตมีความรู้ชัดเจนขึ้นมากน้อยแค่ไหน ปัญญาก็เห็นชัดเจนตามจิตไปด้วย เมื่อปัญญามีความสว่างมากขึ้นเท่าไร จิตก็รู้ตามปัญญามากขึ้นไปเท่านั้นเหมือนกับการทำงาน ไฟก็ไม่สว่าง คนก็ไม่เป็นงานจะไม่มีผลของงานเกิดขึ้นได้เลย ถ้าไฟสว่างน้อยคนก็รู้งานพอสมควร งานนั้นจะสำเร็จได้ช้า ถ้าไฟสว่างมากขึ้น คนก็รู้งานมากขึ้น งานนั้นก็จะเสร็จเร็วขึ้น ถ้าไฟสว่างเต็มที่ คนก็รู้งานอย่างชำนาญ ผลของการทำงานก็จะสำเร็จได้เร็ว นี้ฉันใด นักปฏิบัติที่ไม่รู้แนวทางปฏิบัติ ปัญญาก็ไม่ฉลาดในทางธรรม การปฏิบัติก็ยังเป็นไปไม่ได้ ต้องศึกษาธรรมะแนวทางปฏิบัติให้เข้าใจ ใช้ปัญญาใคร่ครวญเหตุผลจนเกิดความแน่ใจว่า ภาวนาอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ถูกต้องแล้ว และศึกษาอุบายแนวทางจากท่านผู้รู้จนเกิดความมั่นใจ ว่าเป็นอุบายที่ถูกต้องแล้ว นั้นแลจึงลงมือปฏิบัติ แล้วจะค่อยรู้เห็นตามความเป็นจริงต่อไป ถ้าความรู้ในอุบายการปฏิบัติมีบ้าง ปัญญาก็เริ่มมีเหตุผล การปฏิบัติก็จะค่อยเป็นไป ในระดับนี้อยู่ในขั้นพื้นฐาน การปฏิบัติมีแนวทางที่จะเป็นไปได้เพราะฐานของความรู้ และฐานของปัญญา เริ่มเป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาอยู่ในฐานของมรรคแปด เร่งปฏิบัติมากเท่าไร ความรู้ความเห็นในสัจธรรมก็จะขยายต่อไป ถ้ารู้ในอุบายการปฏิบัติธรรมถูกต้องมากขึ้น ปัญญาความฉลาด ความสว่าง ความรู้จริง ความเห็นจริงในสัจธรรมก็มีความมั่นใจในตัวเอง การภาวนาปฏิบัติจะไม่มีการผิดทาง รู้จักวิธี

ที่จะหาอุบายมาแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ จะไม่เป็นไปในทางมิจฉาปฏิบัติ ให้เกิดความเข้าใจผิดแต่อย่างใด จะทำสมาธิ ก็จะเป็นสัมมาสมาธิ จะพิจารณาด้วยปัญญา ก็ถูกต้องตามสัจธรรม จะดำริพิจารณาสัจธรรมใดก็มีความแยบคาย หายจากความสงสัยลังเลในธรรม และอุบายการปฏิบัติธรรมมีความถูกต้อง การปฏิบัติธรรมที่อยู่ในระดับนี้ จึงชื่อว่า อยู่ในขั้นสมถะและวิปัสสนาอย่างแท้จริง และนับได้ว่า ผู้นั้นเข้าเส้นทางขององค์มรรคได้ถูกต้อง ถ้าเร่งภาวนาในอุบายของสมถะและวิปัสสนามากขึ้นเท่าไร ความเป็นไปในวิปัสสนาญาณก็อยู่แค่เอื้อมมือ ผู้นั้นก็จะพบกระแสธรรม ด้วยตัวเองอย่างเปิดเผย

วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้

วิปัสสนาญาณนี้จะมีเฉพาะผู้ปฏิบัติ ผู้กำลังจะได้บรรลุมรรคผล เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้วจะไม่มีการเสื่อมไป จนกว่าผู้นั้นจะได้บรรลุธรรมจึงเป็น ญาณทัสสนะอย่างสมบูรณ์ ความสว่างของปัญญาก็สว่างเต็มที่ ญาณะ คือญาณรู้ ก็รู้ในสัจธรรมอย่างเปิดเผย รู้เห็นทุกข์เป็นทุกข์ รู้เห็นความไม่เที่ยง เป็นของไม่เที่ยง รู้เห็นอนัตตา เป็นอนัตตา ไม่มีสัจธรรมใดมีความลี้ลับปิดบังภายในใจ ไม่มีความเข้าใจผิดใด ๆ มาแฝงอยู่ที่ใจ และเป็นญาณที่ตัดความสงสัยโดยประการทั้งปวง เพราะทุกอย่างมีความรู้จริง มีความเห็นจริงไปเสียทั้งหมดแล้วความสงสัยจะมีมาจากที่ไหน **ญาณรู้ที่เกิดในวิปัสสนาญาณนี้ จึงไม่เหมือนญาณรู้ธรรมดาอยู่ในวิญญาณของขันธ์ จึงเป็นญาณพิเศษที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติโดยตรง จึงให้นามว่า พุทโธ คือผู้รู้ พุทโธ คือผู้ตื่น พุทโธ คือผู้เบิกบาน** ก็จะเกิดขึ้นในช่วงนี้ คำว่าพุทโธคือผู้รู้นั้น เป็นญาณรู้ที่ประกอบด้วยทัสสนะ คือความเห็น จึงเป็น ญาณทัสสนะ ทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเห็นทั้งรู้ ตามความเป็นจริง เรื่องบาปเรื่องบุญ ที่หนุนกันไปมาอยู่ในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นั้นเป็นปัจจัยให้แก่กันอย่างไร ก็รู้ก็เห็น เพราะบุญบาป จะหมุนไปมาตามวัฏฏะนี้เท่านั้น มนุษย์ที่มีความหลงโลกหลงสงสาร ก็มีส่วนที่มาหลงบุญ เป็นเหตุ เพราะต้องการความสุขความเจริญที่เป็นบุญ เมื่อบุญเสื่อม ถูกกิเลสตัณหาผลักดันให้ใจหลงทำความชั่ว ก็หมุนตัวไปหาบาป ฉะนั้นจึงตัดเสียทั้งสองอย่าง ถ้าเอาบุญ บาปก็ต้องตามมาอยู่นั้นเอง

การพิจารณาความทุกข์ที่สัตว์โลกทั้งหลายได้รับผลอยู่ขณะนี้เป็นอย่างไร มีวัฏฏะส่วนไหนที่เป็นสถานที่ปลอดทุกข์ จะเห็นว่าไม่มี ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น **ตราบใดที่ใจยังมีตัณหาเป็นเชื้อเพาะทุกข์อยู่ ความทุกข์คือการเกิดก็ต้องเป็นผล ญาณรู้นี้จึงรู้ชัดในเหตุคือตัวสมุทัย ที่พาให้มาเกิดอย่างชัดเจน การละการถอนการตัดให้ตัณหาหมดไปจากใจ จึงไม่มีปัญหากับญาณอันนี้** เหมือนความมืด จึงไม่มีปัญหากับผู้มีไฟที่สว่างประจำตัว ฉะนั้นสัตว์โลกที่หมุนตัวไปตามวัฏฏะคือภพทั้งสามนี้ ก็มีอวิชชาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก่อให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยก่อให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยก่อให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอายตนะ

อายตนะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยก่อให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชราความแก่ความเจ็บป่วย และความแก่ความเจ็บป่วยเป็นปัจจัยให้ถึงความตาย ก็เป็นอยู่เท่านี้ที่มนุษย์มาเกิดตายอยู่ในภพทั้งสาม เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารก็เพราะอย่างนี้จึงไม่มีใครได้วัตถุของโลกไปเป็นสมบัติของตนแต่อย่างใด แม้ร่างกายที่เป็นมนุษย์ก็ทิ้งอยู่ในโลกนี้เน่าเปื่อยผุพังกลายไปเป็นธาตุเดิม จึงไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสารในการมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้เลย **เมื่อมารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงอย่างชัดเจนแล้วอย่างนี้ ก็สลัดทิ้งทันที เพราะความยึดถือผูกพันอยู่ในโลกนี้ไม่มี นี้จึงเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง คำว่า นิโรธ ความรู้แจ้ง ก็มารู้แจ้งเห็นจริงในช่วงนี้** ไม่มีโลกส่วนไหนจะมาลี้ลับปิดบังอำพราง ในความสว่างของวิปัสสนาญาณนี้เลย **เพราะวิปัสสนาญาณเป็นญาณที่แก่กล้า เป็นญาณที่ลบล้างความรู้ผิดความเห็นผิดความเข้าใจผิดภายในจิตเดิมให้หมดไป เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติท่านใด จะตัดความสงสัยภายในใจทันที ถึงจะมีพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในที่นั้น ก็จะไม่ไปกราบเรียนถามพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าอะไรเป็นอะไร ถึงผลของการปฏิบัติอย่างนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนมาก่อนก็ตาม แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเป็นผู้รู้เองเห็นเองเป็นปัจจัตตังเฉพาะตัว** โดยไม่ต้องไปอาศัยคนอื่นตัดสินให้แต่อย่างใด คำว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตนก็อยู่ในช่วงนี้ จะไม่มีใครชี้ขาดให้เลย เมื่อวิปัสสนาญาณกระจายความรู้รอบและรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลายในโลกนี้ทั่วถึงแล้ว ก็จะหมุนตัวลงสู่ความดับต่อไป

ดับกระแสโลกอย่างสนิท

ความดับนี้ก็เป็นความดับที่ไม่เคยคาดคิดไว้ก่อนเช่นกัน แต่เป็นความดับที่นิ่มนวลปรากฏชัดเจนเฉพาะตัวว่าดับอย่างไร **ความดับนี้จะดับทั้งภายในและภายนอก คำว่า ภายในคือวิญญาณภายในใจ คำว่า ภายนอก คืออายตนะ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อวิญญาณภายในดับไปอย่างเดียวเท่านั้น สื่อสารแห่งการสัมผัสของอายตนะ คือ วิญญาณในตา วิญญาณในหู วิญญาณในจมูก วิญญาณในลิ้น และวิญญาณที่มีอยู่ในร่างกายทั่วไปก็ถูกตัดขาดจากโลกภายนอกทันที** จะสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญาณในตา ไม่มีวิญญาณในหู ไม่มีวิญญาณในจมูก ไม่มีวิญญาณในลิ้น ไม่มีวิญญาณในกาย และไม่มีวิญญาณในใจ จึงไม่รู้ในการสัมผัสภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่อย่างใด แม้ใจก็ไม่มีธรรมารมณ์ที่จะรู้ ในขณะนั้นความเคลื่อนไหวทางกาย ความเคลื่อนไหวทางวาจา และความเคลื่อนไหวทางใจ ก็เคลื่อนไหวในการสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญาณรู้ในความเคลื่อนไหว จึงเป็นการดับในวิญญาณอย่างสนิท ความสุขกาย ความสุขใจ และความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ จะมีมาจากที่ไหนเพราะไม่มีวิญญาณรู้ว่าสุขว่าทุกข์ **คำว่า นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ก็อยู่ในช่วงนี้ ความดับที่ได้**

อธิบายมานี้จะเป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง ผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้วจะรู้เฉพาะตัว เรื่องการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณที่อธิบายผ่านมานั้น จึงเป็นปัจจัยเชื่อมโยงต่อกันกับความดับในลักษณะนี้ โดยไม่มีการทิ้งช่วงแต่อย่างใด มีแต่จะก้าวไปเพื่อจะถึงความบริสุทธิ์เต็มที่

รู้ไม่มีนิมิตหมาย

ในช่วงขณะความดับในขันธ์และความดับในอายตนะอยู่นี้เอง ความรู้ที่เป็นธรรมชาติรู้ของจิตดั้งเดิมยังปรากฏอยู่ แต่ความรู้ชนิดนี้ไม่เกี่ยวกันกับวิญญาณของอายตนะ และไปรู้ในอายตนะไม่ได้เลย และไม่ไปสัมผัสกับอายตนะอะไร เป็นความรู้ที่ไม่มีนิมิตหมายในอะไร และไม่รู้ในส่วนใด ๆ ของรูปธรรม นามธรรม เป็นรู้ที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะรู้เท่านั้น รู้ประเภทนี้ไม่มีการเอนเอียงไปกับสิ่งใด ๆ ของโลก และไม่รู้ในเรื่องของโลก และไม่รู้ในเรื่องของธรรม เป็นรู้อยู่เฉพาะรู้ และไม่รู้อยู่ในสมมุติใด ๆ จึงว่ารู้ไม่มีสมมุติโลกเข้าแอบแฝง ความรู้ประเภทนี้ ผู้เขียนจะหาคำสมมุติเปรียบให้ท่านได้เข้าใจนั้น ยังหาคำสมมุติไม่ได้เลย แต่เพียงบอกได้ว่า นี้แลคือจิตเดิมที่ว่าเป็นประภัสสร การที่จะไปวิจัยดูจิตเดิมที่เป็นประภัสสรว่าเป็นอย่างไรนั้น อย่าไปคิดให้เสียเวลา แม้ผู้จะเข้าอรูปฌาน เข้าสมาบัติ ให้จิตมีความสงบ มีความละเอียดถึงขนาดไหน ก็จะรู้จิตเป็นประภัสสรอันดั้งเดิมไม่ได้เลย เพราะจิตไม่ได้ละเชื้อแห่งความสกปรก คือกิเลสตัณหาภายในใจออกไปได้เลย ถึงจิตจะมีความละเอียดในการทำสมาธิ ก็ยังมีเชื้อแห่งความเกิดอยู่นั้นเอง

เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ

เมื่อความดับดังอธิบายมานี้อยู่ได้พอประมาณ ก็มีความกล้าเกิดขึ้นที่ใจ ความกล้าของใจนี้เกิดขึ้น สติก็กล้า ปัญญาก็กล้า ความกล้าของใจนี้ จะทำลายอะไรต้องสำเร็จในชั่วพริบตา ในขณะจิตที่มีความกล้าเกิดขึ้นนั้น วิญญาณในขันธ์ห้า วิญญาณในอายตนะ ก็มีการสัมผัสได้ตามปกติ รู้จักคิดพิจารณาในความกล้า รู้จักในความกล้าภายในใจ ว่าเป็นลักษณะอย่างไร ความกล้านี้เป็นความกล้าที่ทำลายโดยตรง จึงเป็นความกล้าที่ตัดกระแสของโลก ตัดกระแสแห่งความเกิด ตัดกระแสของเหตุแห่งความเกิด ตัดกระแสของวัฏฏะ ตัดกระแสของอวิชชา และตัดกระแสของสามภพให้หมดไปสิ้นไป ที่เที่ยวมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้ไม่รู้ว่ากี่กัปกี่กัลป์ นับชาติไม่ถ้วนประมวลไม่ได้ ก็เพราะใจมีอวิชชาตัณหาพาให้เป็นไป บัดนี้ความกล้าได้เกิดขึ้นแล้ว พร้อมที่จะตัดให้กระแสโลกขาดไปจากใจในช่วงนี้เอง ความกล้านี้ กล้าทำอะไรได้ทั้งนั้น จะนั่งสมาธิกี่วันกี่คืน นั่งได้ทั้งนั้น จึงไม่มีอะไรในโลกนี้จะมาขัดขวางความกล้าไว้ได้เลย

ในขณะนั้นมีความรู้ตัวว่า อาสวขยญาณได้เกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว และรู้ตัวอยู่ว่า อาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้เอง เมื่อผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้ว จะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินอยู่ก็ตาม จะนั่งอยู่

ก็ตาม จะนอนอยู่ก็ตาม ไม่เป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรม อีกในชั่วจริมกจิตเดียวเท่านั้น อาสวะก็ขาดไปในชั่วพริบตา ท่านผู้นั้นจะรู้ทันทีว่า อาสวะได้สิ้นไปในชั่ววินาทีนี้เอง

นี้เป็นผลของการปฏิบัติที่เราทั้งหลายมีความใฝ่หา คือมีความต้องการให้ถึงจุดนี้ ฉะนั้น ผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงมาเป็นลำดับ เริ่มแต่ภาวนาขั้นพื้นฐานต่อเนื่องกันมาโดยตลอด ว่าขั้นตอนไหน ทำอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร พยายามเขียนไม่ให้วกวน กลัวผู้อ่านจะเกิดความสับสน ไม่เข้าใจ ในอุบายการปฏิบัติ การอธิบายมาทั้งหมดนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงเพียงย่นย่อเท่านั้น ถ้าจะอธิบาย ให้มากไปกว่านี้ กลัวผู้อ่านจะเกิดความท้อใจ จึงได้เขียนเฉพาะอุบายข้อปฏิบัติที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจได้ง่าย และนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ให้ได้ผลเป็นไปดังอธิบายมานี้ ถึงจะช้าอยู่บ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้ผ่านไปในชาตินี้ก็แล้วกัน ขอทุกท่านจงปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ธรรมใดพอจะรู้เห็นได้ในชาตินี้ ขอธรรมนั้นจงเป็นสมบัติของท่านด้วยเทอญ

บทสรุป

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เอาไว้ เพื่อให้นักปฏิบัติ ได้เข้าใจในวิธีเจริญในวิปัสสนา ให้รู้จักวิธีในการใช้ปัญญา ให้เป็น สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ในองค์มรรคแปด สัมมาสังกัปโป การดำริพิจารณาในสัจธรรม ก็จะถูกต้องตามความเป็นจริง ถ้าวางพื้นฐานในองค์มรรคถูกต้องแล้ว การภาวนาปฏิบัติต่อไปจะเป็นของที่ง่าย เพราะความเข้าใจ ถูกต้องแล้ว ผู้เขียนขอสรุปว่า

๑. การทำสมาธิ เพื่อให้จิตได้พักอยู่ในความสงบเท่านั้น **อุบายในการทำสมาธิจะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้ ข้อสำคัญต้องให้มีความสงบเท่านั้น อย่าทำสมาธิเพื่อเห็นในนรกสวรรค์ เห็นดวงแก้ว ดวงแหวน เห็นคนนั้นคนนี้ การเห็นอย่างนั้นจึงเป็นเรื่องกิเลสสังขารหลอกจิต** จะกลับเป็นมิจฉาสมาธิไปได้ง่าย จะเป็นอุปสรรคกั้นทางของมรรคผลนิพพาน

๒. ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นจากสมาธิแต่อย่างใด เพราะปัญญาเรามีอยู่แล้วทุกคน มีแต่จะใช้ปัญญาที่มีอยู่นี้พิจารณาในสัจธรรมได้เลย ในครั้งพุทธกาลก่อนที่ท่านจะได้บรรลุมรรคผล ท่านก็ใช้ปัญญาในขั้นนี้ทั้งนั้น เพื่อให้เข้าใจในเหตุผลว่าอะไรควร อะไรไม่ควร อะไรผิด อะไรถูก จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นไปในมรรคผล ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเพื่อความถูกต้อง ในการปฏิบัติธรรม

๓. ยังมีนักปฏิบัติหลายท่านพูดอยู่เสมอว่า เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้ว ปัญญา จะเกิดขึ้นเอง คำอย่างนี้ไม่ทราบว่า พระพุทธเจ้าสอนใครที่ไหน มีพระอริยเจ้าองค์ไหนเป็นตัวอย่าง ว่าท่านนั้นไม่มีปัญญามาก่อน มีแต่ทำสมาธิอย่างเดียว เมื่อจิตมีความสงบแล้วมีปัญญาเกิดขึ้น ท่านนั้นมีประวัติอยู่ที่ไหน ในหนังสือพระไตรปิฎกเล่มใด ผู้เขียนเคยอ่านประวัติของพระอริยเจ้า มามาก พระอริยเจ้าแต่ละองค์ ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนสมาธิกันทั้งนั้น มีเหตุผลว่า

ถ้าไม่มีปัญญามาก่อน จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร จะเอาอะไรไปศึกษาธรรมะ จะเข้าใจให้ถูกต้องในธรรมะได้อย่างไร คำว่า สุตมยปัญญา การศึกษาเล่าเรียน จินตมยปัญญา การพิจารณาในธรรมที่ศึกษามาแล้ว ทั้งหมดนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนทั้งนั้น เมื่อศึกษาในวิธีการทำสมาธิให้เข้าใจแล้ว จึงทำสมาธิทีหลัง **เมื่อออกจากการทำสมาธิก็น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป จึงเรียกว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว จึงเข้าถึงคำว่า** วิปัสสนาญาณ

๔. เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะได้บรรลุมรรคผล เพราะเป็นญาณที่จะตัดกิเลสตัณหาอวิชชาได้หมดไปจากใจโดยตรง นี้นักปฏิบัติมีความต้องการให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น ทั้งที่ตัวเองยังไม่รอบรู้ในอุบายการปฏิบัตินี้เลย จะให้ปัญญาญาณเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าจะให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น เราก็ต้องวางพื้นฐานให้ถูกต้องในอุบาย ทั้งหมดที่ได้อธิบายมาแล้วให้สมบูรณ์ คิดว่านักปฏิบัติทุกท่านจะมีความเข้าใจในเหตุผลตามหนังสือพบกระแสธรรม ถ้าหากสงสัยในอุบายใด ผู้เขียนจะได้อธิบายให้ฟังทีหลัง ขอให้ท่านจงมีความเจริญในการปฏิบัติธรรมด้วยเทอญ



ภาคผนวก
สมาธิวิธี



(จาก หนังสือทวนกระแสของ พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ)

เนื่องด้วยปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติภาวนามีจำนวนมากขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะการภาวนานี้ เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง และยังผลให้นักปฏิบัติได้ประสบการณ์มาแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย จึงสามารถปฏิบัติกันได้ในชนทุกชาติชั้นวรรณะ ไม่ว่าในประเทศหรือต่างประเทศ ย่อมปฏิบัติกันได้ทั้งนั้น และยังผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขกายสุขใจด้วยกัน ไม่ว่าผู้นั้นจะมีการศึกษามากน้อย ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติภาวนาด้วยความจริงจัง ผลของการปฏิบัติ ก็จะออกมาเป็นของจริง เพราะผู้ปฏิบัติก็เป็นผู้ปฏิบัติจริง ข้อสำคัญคือให้เข้าใจในอุบายวิธี ตามแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่น วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ วิธีประกอบคำบริกรรมในสมถะ วิธีประกอบอุบายการพิจารณาในวิปัสสนา เพราะอุบายของสมถะและอุบายของวิปัสสนานี้ เป็นของคู่กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ไปตาม ๆ กัน

ฉะนั้น อุบายการทำสมถะ และอุบายวิธีเจริญในวิปัสสนาจึงมีหลายวิธี ก็เพื่อให้นักปฏิบัติภาวนาได้เลือกอุบายนั้น ๆ เพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเราเอง เพื่อให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติภาวนาได้ง่ายขึ้น อุบายการปฏิบัติภาวนาทั้งหมดนี้ จะให้ได้รับผลจริงแล้วก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของท่านผู้เป็นนักปฏิบัติภาวนาเอง เพราะความตั้งใจเป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ล้มเหลว และตั้งตัวไม่ได้ตลอดไป เพราะความตั้งใจก็คือการตั้งสตินั่นเอง ถ้าสติไม่ดี ก็แสดงว่าเราขาดความตั้งใจ ไม่ว่าเราจะทำสิ่งใด ๆ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว งานที่เราทำจะมีผลสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จเลย หรือจะสำเร็จได้ก็ขาดความสวยงามและมั่นคง เพราะเป็นผลที่เกิดมาจากความไม่ตั้งใจนั่นเอง

วิธีทำสมถะ

การเตรียมตัวเดินจงกรม

ในการเดินจงกรมปฏิบัติดังนี้ ทำทางเดินจงกรมให้กว้างประมาณ ๑ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ เมตร ปรับพื้นให้เสมอตลอดแนวทาง เพื่อเราจะได้เดินให้สะดวกโดยไม่มีความกังวลในขณะที่เรากำลังเดิน หรือจะเดินอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม ก่อนเราจะเริ่มเดินจงกรมทุกครั้งให้เราไปยืนอยู่ที่มุมสุดของทางเดินจงกรมด้านใดด้านหนึ่ง แล้วหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง

แล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอกหรือในระหว่างคิ้ว แล้วให้นึกอธิษฐานภายในใจ ดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้งหลายด้วยเทอญ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วเอามือหย่อนลงตรงหน้า แล้วเอามือขวาจับหลังมือซ้าย ให้อยู่ในท่ายืนรำพึง แล้วกำหนดให้ใจได้อยู่ในความเป็นกลาง ไม่ให้ใจเอนเอียงไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจใด ๆ ทั้งสิ้น และทำอุบายแก่ตัวเองว่า ขณะนี้เราจะเดินจงกรม ความคิดภายนอกใด ๆ ให้ปล่อยวางเสียหมด อย่าคิดขึ้นมาเพื่อให้ใจได้ไหวไปตาม เสร็จแล้วให้กำหนดคำบริกรรมดังนี้

วิธีกำหนดคำบริกรรม มีดังนี้

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓ – ๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อให้เป็นอุบายให้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว และให้พร้อมกันกับเดินจงกรม ดังนี้

เดินจงกรมวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ ก้าวขาครั้งแรกให้นึกว่า พุท ก้าวขาที่สองให้นึกว่า โธ ให้มีสติกับคำบริกรรม รู้เท่าทันกันกับการก้าวขาทุกครั้งไป ขณะใดที่เรารู้ไม่ทันในการก้าวขา ให้ถือว่าขณะนั้นเราเผลอสติ คือ ความตั้งใจไม่พอ และให้ตั้งใจใหม่ต่อไปจนกว่าจะรู้เท่าทันกัน ไม่เดินเร็วนัก ไม่เดินช้านัก คือ ให้เราเดินอยู่ในท่าปกติที่เราเดินไปในสถานที่ต่าง ๆ นั้นเอง นี้เป็นวิธีเดินจงกรมในสมถะ คือเอาอิริยาบถเดินเป็นนิมิตเครื่องหมาย เพื่อได้ฝึกสติและฝึกความตั้งใจ เมื่อเดินถึงที่สุดของทางเดินจงกรมแล้ว ให้หมุนตัวกลับข้างขวาทุกครั้งไป

เดินจงกรมวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ ไม่กำหนดดูในก้าวขาในเวลาเดินจงกรม ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจออกเองนึกว่า โธ เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสติ และคำบริกรรม กับผู้รู้ และความตั้งใจ ให้อยู่ในกรอบเดียวกัน และเพื่อความมั่นคง

แน่นหนาในสมถะต่อไป ถ้าหากเรามีความเหน็ดเหนื่อยในการเดินจงกรมแล้ว เราจะยืนกำหนดคำบริกรรมก็ได้ และก็ให้กำหนดเหมือนกัน เพื่อให้อิริยาบถการยืนภาวนาได้ติดต่อ ไม่ขาดวรรคขาดตอน

เดินจงกรมวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจ เพ่งดูได้ง่าย ให้กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นนิมิตของสติ ให้สติกับผู้รู้ได้กำหนดรู้เห็นอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ ไม่ให้เผลอ ถึงจะไม่กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้นชัดก็ตาม แต่ก็ให้กำหนดสถานที่ที่เรากำลังเพ่งดูกายส่วนนั้นให้มีในขอบเขตเพื่อได้จำกัดสถานที่ให้ใจได้อยู่ในกายส่วนนั้น ๆ ต่อไป

ในครั้งแรก ความไม่เคยชินในการเพ่งดูกาย ก็ให้เราสมมติกายส่วนนั้น ๆ ว่ามีสีสันลักษณะอย่างนั้น รูปพรรณสัณฐานอย่างนั้น และตั้งอยู่ในที่นั้น ๆ เมื่อเรากำหนดเพ่งดูกายส่วนนั้นอยู่บ่อย ๆ ความเคยชินในการเพ่งดูก็จะติดใจ จะลืมตาหลับตาก็รู้เห็นติดใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราชำนาญในการเพ่งดูกายส่วนนั้นแล้ว เราจะกำหนดเพ่งดูกายส่วนอื่น ๆ ก็จะรู้เห็นอยู่สภาพเดียวกันทั้งหมด เมื่อใจเรารู้เห็นกายชัดดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี วิธีนี้ไม่ได้กำหนดดูก้าวขา แต่ให้เอาสมมติกายส่วนที่เรากำหนดเพ่งดูอยู่นั้นมาบริกรรม สมมติว่าเรากำหนดดูหนัง ก็ให้คำบริกรรมว่า ตะโจ ๆ พร้อมกับการเพ่งดูหนังส่วนนั้น ๆ ต่อไป ถ้าเราจะกำหนดให้เห็นกระดูกส่วนไหน ก็ให้คำบริกรรมว่า อัฐิ ๆ พร้อมทั้งเพ่งดูกระดูกส่วนนั้นต่อไป หรือให้สมมติว่าร่างกระดูกเดินจงกรมก็ได้ นี้แลถ้าเราได้กำหนดเพ่งดูให้ใจรู้กาย เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดีส่วนการพิจารณากาย จะอธิบายในตอนท้ายเพื่อไม่ให้สับสนกัน

เดินจงกรมวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ อารมณ์ภายในใจนี้ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ที่มีความปรากฏสัมผัสภายในใจอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ เป็นนิมิตของใจ จะเป็นอารมณ์หยาบ ๆ ก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์หยาบ ๆ จะเป็นอารมณ์ละเอียดก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์ส่วนละเอียด จะเป็นอารมณ์ทางโลกหรือทางธรรม จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจหรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ตาม ถ้าหากเราสลัดออกจากใจไม่ได้แล้ว ก็ต้องกำหนดรู้ **แต่อย่าไปกำหนดเอาวัตถุที่ให้เกิดอารมณ์เข้ามาอยู่ที่ใจ** ถ้าไปกำหนดเหตุให้ประกอบใจแล้วก็จะเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นที่ใจได้ เพราะอารมณ์ภายในใจแต่ละอย่างย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด ฉะนั้นเราจึงมาทำความเข้าใจกับเหตุของอารมณ์นั้นให้ดี และกำหนดรู้เห็นเหตุของอารมณ์นั้น ๆ ให้ชัดและจริงตามเหตุนั้นว่าเกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน และให้มีสติรู้เหตุกำลังจะขยายตัวออกไปหาจุดต่าง ๆ เพื่อให้เหตุนั้นได้มีกำลัง

คำว่าเหตุนั้น คือเหตุภายในคือใจเป็นสำคัญ เพราะใจมีเชื้อของเหตุภายใน คือความไม่อิ่มพอแก่ความต้องการในสรรพวัตถุทั้งหลาย หรือในสรรพอารมณ์ทั้งหลาย ที่ใจยังมีความต้องการ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นอาหารเดิมอาหารหลักของใจมานานไม่รู้ว่ากัปกัลป์ไหน ๆ เกิดมาชาติไหนภพไหนก็อารมณ์ภายในใจประเภทนี้เป็นหลัก แม้ชาติปัจจุบันนี้ก็มีอารมณ์ประเภทไฟบรรลัยกัลป์กำลังขยายตัวออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปติดเชื้อให้มาเร่าร้อนเผาใจอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่ฝังแน่นในส่วนลึกภายในใจ นี้แลจึงเรียกว่าต้นเหตุของอารมณ์ภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เพียงเป็นสิ่งประกอบให้เหตุภายในได้พองตัวขึ้นเท่านั้น เมื่อใจได้สัมผัสเหตุประเภทใด ย่อมติดใจในเหตุนั้น ๆ จนไม่ยอมที่จะปล่อยวาง และนำเอามาตรึกตรองครุ่นคิดจนติดใจ จึงเรียกว่า อารมณ์ฝังใจ

อารมณ์อยู่ในที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น ถ้าเรากำหนดดูอารมณ์ภายในใจก็เท่ากับเรากำหนดดูใจไปในตัว ใจมีอารมณ์แห่งความโลภก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความโกรธก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความลุ่มหลงก็ให้รู้ อารมณ์นี้เองจึงเป็นเครื่องวัดใจได้ดี ถ้ารู้เห็นว่าอารมณ์มีที่ใจแล้ว ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ให้เห็นใจไปในตัว อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจได้ เราก็ต้องมีสติกำหนดให้อารมณ์ให้อ่อนกำลังลง และดับไปได้เช่นกัน **ข้อห้ามที่สำคัญ เราอย่าส่งใจออกไปนึกถึงเหตุภายนอก** คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความอิจฉาพยาบาทกับใคร ๆ ทั้งสิ้น ถ้าใจไปนึกหาเหตุของอารมณ์ดังกล่าว ใจก็จะเกิดอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นที่ใจเอง และจะมีความเดือดร้อนเอง ว่าผลของอารมณ์ที่มีในใจเป็นอย่างนี้ ให้เอาสติกำหนดเพ่งดูจุดของอารมณ์นั้น ๆ ให้เห็นชัดภายในใจ ไม่นานอารมณ์ภายในใจก็จะอ่อนกำลัง นี้เป็นอุบายวิธีที่เราหนีไม่พ้น เราก็ต้องสู้แบบตัวต่อตัวด้วยกำลังสติ จะแพ้จะชนะก็ให้รู้ดีให้รู้กันในช่วงนี้ **นี้สงครามภายในก็ต้องอาศัยสติเข้าแผดเผา จดจ้องแบบไม่หนีหน้ากัน**

ก่อนที่เราจะหยุดเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่มุมสุดของทางเดินจงกรม และหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง พนมมืออธิษฐานภายในใจว่า สาธุ ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมภาวนาเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ในครั้งนี้ ขอจงให้เป็นไปเพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า พร้อมทั้งบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งเทพเจ้าเหล่าเทวา สัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วในครั้งนี้โดยอนุโมทนาเองเทอญ เสร็จแล้วเดินออกจากทางเดินจงกรมโดยมีสติ เพื่อจะเข้าหาที่นั่งสมาธิภาวนาต่อไป เพื่อให้เป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกันไม่ให้ขาดวรรคตอน

การเตรียมตัวนั่งสมาธิ

การเตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ที่เราจะนั่งสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ จะย่อหรือพิสดาร

ก็เอาตามความต้องการของเรา และแผ่เมตตาตนเมตตาสัตว์ จบแล้ว **ฆราวาสมีวิธีสมาทานศีล ๕ ต่อไป** เพราะการสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทางกาย วาจา ที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำความชั่วทางกายวาจามาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้วมีการให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตาภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใด ๆ ก็ตามนี้ ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดี และเป็นกำลังให้แก่ใจ เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิรัติ ให้ศีลมีขึ้นในตนเองขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอำนวยที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิรัติเอาศีลด้วยตนเอง เพราะการเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายและวาจานั้นแลเป็นตัวศีล

วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้

ให้ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ ครั้ง ต่อไปว่า

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ถ้าหากผู้ว่าคำบาลีไม่ได้ ให้นึกในใจทำเสียงเบา ๆ ดังนี้

๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด

๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคนอื่น

๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติผิดจากประเวณี

๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง

๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเอง ศีลจึงจะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้งไว้อย่างไร ใจก็ต้องรักษาความจริงให้ได้

กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้

อิมานิ ปัญจะสิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ เจตะนาหัง สีลัง วะทามิ ว่า ๓ จบ เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง ถ้าเป็นพระ เณร ต้องสำรวจดูในศีล วินัย ของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อจะไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลใจในภายหลัง

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิทั้ง ๒ วิธีนี้ เราจะนั่งทำสมาธิก่อนแล้วเดินจงกรมทีหลังก็ได้ หรือเราจะเดินจงกรมก่อนจึงนั่งทำสมาธิทีหลังก็ได้ นี้ก็เอาตามความสะดวกของตัวเราเอง หรือไม่สะดวกในการเดินจงกรม เราจะนั่งสมาธิภาวนาไปเลยทีเดียวก็ได้ เมื่อกล่าวคำสมาทานศีล ๕ แล้ว ให้**เตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาต่อไป**

ผู้ชายนั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ผู้หญิงจะนั่งเหมือนผู้ชายก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบตามความถนัดใจก็ได้ ข้อสำคัญคือ นั่งในท่าสบาย และทำให้ใจสบายนั่นเอง แล้วพนมมือขึ้นในระหว่างอก หรือระหว่างคิ้วแล้วนึกอธิษฐานภายในใจว่า

สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ ฯลฯ เหมือนกันกับคำอธิษฐานในวิธีเดินจงกรม เสร็จแล้วเอามือวางลงบนตักเอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่นคงภายในใจ อย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอก อันจะทำให้ใจได้เกิดกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิดและเศร้าหมองฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ โดยความเผลอตัว ให้ทำความเข้าใจกับตัวเองว่าขณะนี้กายเรานั่งอยู่ที่นี้ และใจเราก็อยู่ที่นี้ ขณะนี้เรากำลังนั่งสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้ โดยให้เราได้ตั้งใจจริงในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

นั่งสมาธิวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓ – ๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้เพื่อเป็นอุบายให้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรมและรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อย่าเผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเองนึกว่า โธ ขณะใดที่เราไม่ได้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่ลมหายใจได้ล่วงเข้าไปเสียก่อน ในขณะนั้นก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือในขณะใดเราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเองพร้อมกับคำบริกรรม ในขณะนั้นเราก็เผลอสติและขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้นจึงให้เราตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดดูลมหายใจก็เผลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรม จนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้ และลมหายใจกับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี้เป็นวิธีที่ฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราเผลอตัวเมื่อไรก็จะรู้ทันที ทีแรกก็รู้สึกว่าจะทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อย ๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะเป็นธรรมดา การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน นี้เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตาม ๆ กัน

นั่งสมาธิวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริกรรม คือพุทโธออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจหยาบก็รู้ว่าลมหายใจหยาบ และก็กำหนดรู้ลมหายใจหยาบ ๆ นั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรามีความละเอียดก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูลมละเอียดต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียดเต็มที่ นี้แลจึงเรียกว่าเอกัคตารมณ์ คืออารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตาม ๆ กันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจเรามีความละเอียด ใจมีความละเอียดลมก็มีความละเอียดไปตาม ๆ กัน ความละเอียดของใจ ความละเอียดของลมหายใจมาบรรจบกันเมื่อไร เมื่อนั้นรัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกายไปในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ปรากฏว่ากายเราใหญ่ขึ้น พองขึ้นผิดปกติธรรมดา เช่น ขาแขนลำตัวศีรษะก็จะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับเหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหนก็จะตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าปรากฏเห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าวก็ให้เราตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้น ๆ ไว้ อย่าให้เผลอ ไม่นานประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง บางทีนั่งภาวนาอยู่จะปรากฏว่าสูงขึ้น ๆ บางทีก็จะปรากฏว่าเตี้ยลง ๆ บางทีก็จะปรากฏว่ากายหมุนตัว บางทีปรากฏว่าเอนไปข้างนั้นและเอนไปข้างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรายังมีสติอยู่นั่นเอง จะปรากฏว่ากายเราเป็นในลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของใจที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น มันเกิดขึ้นเองและก็จะดับไปเอง บางครั้งจะปรากฏว่า ลมหายใจเล็กเข้าทุกที ๆ การหายใจก็จะปรากฏว่า หายใจสั้นเข้าทุกที ๆ ถ้าผู้กลัวตาย

ก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้ เราไม่ต้องกลัว นั่นแหละคือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเล็ก ๆ นั้นไว้อย่าให้เผลอ ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าลมหายใจสั้น และมีสติกำหนดรู้ จนกว่าลมหายใจจะหมดไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้ว ก็จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้อยู่เฉย ๆ เท่านั้น บางครั้งก็จะเกิดความสว่างรอบตัว บางครั้งก็จะมีความสว่างเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสว่างรอบตัวอย่างกว้างขวาง คำว่าตัวนั้นหมายถึงผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจก็จะเจิดจ้าแพรวพราวเป็นน่าอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดาความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน ความเบากายความเบาใจ และความสุขกายสุขใจแทบตัวจะลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความสุขนี้ต่อไป ถ้าใครเคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย สมาธิคือความสงบนี้เอง ก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว

และขอย้ำเพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านสักนิด ขณะนี้ท่านเป็นนักปฏิบัติ มีความมุ่งหวังและตั้งใจว่า เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใคร ๆ ก็มุ่งหวังปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบ เพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้น ผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ มาก่อน ถึงจะทำความสงบนั้นก็ทำได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบลึกจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือความสุขกายสุขใจ บางทีอาจมีเครื่องเล่น คือ อภิญญาญาณ คือมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องอดีต อนาคต และรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และมีจักขุญาณบ้าง โสตญาณบ้าง คือมองเห็นด้วยตาภายในหูภายใน หรือแสดงฤทธิ์ในวิธีต่าง ๆ ได้ หรือรู้วาระจิตของคนและสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นก็จะติดความรู้ในญาณของตนแบบไม่รู้ตัว ญาณดังกล่าวนี้ก็จะทำให้คนคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์ได้ง่ายที่สุด เพราะเชื่อในญาณของตัวเอง เช่น ในครั้งพุทธกาลมีพระ ๓๐ รูป ไปเจริญสมถะเพื่อความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว ก็มีความสุขใจ ความสุขกาย และรักษาความสงบนั้นได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่า นี่พวกเราหมดกิเลสตัณหาอวิชชาแล้ว พวกเราได้ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะราคะตัณหาพวกเราไม่มี ไปเถอะ ไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้รับพยากรณ์ แล้วพากันเดินมาจวนจะเข้าวัด พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่าดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อน ทีหลังจึงเข้ามาหาเรา พระอานนท์ก็ออกไปดักทางแล้วบอกดังคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง ภิกษุ ๓๐ รูป ก็พากันเข้าไปในป่าช้านั้น ๆ เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตายหงายท้องอยู่แบบสด ๆ ร้อน ๆ

เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ้าชิ้นหนึ่งจะปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูป นั้นก็กรูเข้าไปรุมล้อมดูด้วยความอยากเห็น ต่างองค์ก็ต่างดู ต่างองค์ก็ต่างคิดไปในอารมณ์แห่งความใคร่ความกำหนัด ไฟของราคะจึงเกิดขึ้นภายในใจจนถึงขีดแดง ผลที่สุดอรหันต์ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้องโวยวายขึ้นทันทีว่า พวกเรายังมีราคะตัณหาอวิชชาอยู่ จากนั้นก็พากันเจริญด้วยปัญญา พิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไปพิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อใจรู้เห็นจริงตามปัญญาธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุดก็บรรลุอยู่ในป่าช้านั่นเอง

เห็นไหมละท่าน สมาธิคือความสงบนั้นก็ยังทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี้ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ก็ยังมีนักปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิดในผลการปฏิบัติในสมถะมาแล้วเป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่านเคยได้ผ่านไปแล้วเข้าแก้ไข ก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมถะโดยไม่มีทางออก ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภาวนาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูปแล้ว ก็จะไม่มีใคร ๆ เข้าแก้ไขได้เลย และก็จะเป็นอรหันต์ดิบอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย

เพราะในสมัยนี้ไม่มีซากศพแบบสด ๆ ร้อน ๆ นอนอยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อย ๆ พากันนั่งคอย นอนคอยตัวปัญญาให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติมาจนถึงเดี๋ยวนี้ทำไมปัญญาจึงไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันบ่นแล้วบ่นอีก คอยปัญญาแล้วคอยปัญญาอีกทำความสงบแล้วทำความสงบอีก สงบลึกเท่าไรก็ไม่มีปัญญา จนนักภาวนาอ่อนใจ **ฉะนั้นจะให้ข้อคิดสักนิดเพื่อได้พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใครบ้าง องค์ไหนบ้าง ที่ทำสมาธิมีความสงบไปหน้าเดียว และได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์** นอกจากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูปดังได้อธิบายมาแล้วทั้งนั้น ถ้าหากเราพิจารณาหวนกลับความเป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่เป็นมา ทุกองค์ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญญามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ในสมัยนี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรกท่านก็พิจารณาด้วยปัญญามาก่อน แล้วจึงทำความสงบ เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้ว **ก็ตั้งใจคิดพิจารณาไปตามสรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลายนานาชนิดให้เป็นไปตาม ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญญาเกิดขึ้นเหมือนกับเราเลย มันจึงไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน** หรือเหมือนกันกับเราขุดดินเตรียมหลุมมะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้ต้นมะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุมนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการจะให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหาเชื้อมาปลูกเอง มันจะเกิดขึ้นได้ไหม นี้เพียงให้ข้อคิดนิดเดียวเท่านั้น

นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอากายส่วนนั้นเป็นจุดยืนของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่าให้เผลอ ถึงลมหายใจและคำบริกรรม

มีอยู่ก็ให้เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจและคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเลือนลางไป ใจก็จะเขวจากกายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย ฉะนั้นจึงให้สติกับผู้รู้ เพ่งดูกายส่วนนั้น ๆ อย่างใกล้ชิด จะเป็นตำหนิแผลเก่า ๆ ก็ได้ จะเป็นส่วนด้านหน้าหรือส่วนด้านหลังก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้มีความขัดข้องและฝืนความรู้สึกภายในใจ ครั้งแรกก็ให้เราสมมติรู้ ตามสีสันลักษณะของกายส่วนนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะผิวพรรณอย่างนั้น และอยู่ในที่นั้น ๆ ส่วนหนังเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้ ก็เพราะว่าความตั้งใจและสติเรายังอ่อน ฉะนั้น จึงให้กำหนดดูกายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็ก ๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช้สายตาเพ่งดู ก็จะไม่เห็นรูเข็มและปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทางจะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้สายตาจดจ่ออยู่กับรูเข็มและปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี้ฉันใด การเพ่งดูกายก็อาศัยสมมติให้รู้เห็นกายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้นให้มีส่วนจำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจดจ่อจี้ลงไปในจุดนั้น ๆ โดยจิตสำนึกว่า มีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้าชำนาญแล้วก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ อยู่ ต่อไปเราจะกำหนดให้กายส่วนนั้น ๆ เปื่อยเน่าไปทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุดออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี

การกำหนดดูกายเพ่งกาย ก็เพื่อให้ใจได้ตั้งอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ เพื่อให้ใจได้มีหลักเหมือนกันกับนกที่บินอยู่ในอากาศก็จำเป็นต้องหาต้นไม้เป็นที่จับ เพื่อได้พักผ่อนเอากำลังใจก็เหมือนกัน ก็ต้องหากายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่ของใจ และมีสติกำหนดจดจ่อรู้ในกายส่วนนั้น ๆ ใจก็จะไม่ได้คิดโน้นคิดนี้เหมือนกับที่เคยเป็นมา

นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจในขณะเดินจงกรมนั้นเอง แต่เรามากำหนดรู้อารมณ์ในขณะนั่งสมาธิย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา ความสะเทือนภายในกายไม่มีจึงถนัดใจในการสังเกตดูอารมณ์ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วย อารมณ์แห่งความสุขก็รู้ชัด อารมณ์แห่งความทุกข์ก็รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มีสติรู้ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะตัณหาก็รู้ชัดทั้งนั้น อารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้รอบด้าน และหมุนไปได้ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผลอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติ คือ อารมณ์ดี อารมณ์ชั่วที่สืบทอดให้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าอะไรเป็นต้น อะไรเป็นปลาย คือหมุนไปเวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอาเองว่า เป็นอารมณ์ใหม่อยู่ตลอดไปและตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ทางไปทางมาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่า

ผู้หลงโลกหลงสงสาร ก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส **ตัวกิเลสตัณหา อวิชชา คือตัวก่อให้อารมณ์รัก อารมณ์ชัง เกิดขึ้นที่ใจ มีในใจ และตั้งอยู่ที่ใจ**

เหตุนั้น การกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจก็เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของอารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาของอารมณ์ได้ชัด และเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายลำเลียง และตัดสะพานของกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจแล้ว ก็ไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทางได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการคมมีดเราก็ต้องลับมีด ถ้าเราไม่ต้องการความร้อนเราก็ต้องดับไฟ **ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับทุกข์เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์ อารมณ์ของความทุกข์ก็แสดงออกมาจากใจ**

ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น อารมณ์ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน ถ้าเราอยากรู้ใจ เราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับความร้อนของไฟ ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉันนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจนี้ ไม่ใช่จะให้กำหนดอยู่นานเพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่า เกิดจากเหตุอันนี้ ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป เหมือนเราตรวจเห็นข้าศึกแล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิงเข้าใส่ให้ถูกข้าศึกทันที เหมือนยิงเนื้อก็ไม่ต้องเล็งปืนไว้นาน เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหาวิธีดับ ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อจะตัดสายทางมาของกิเลสตัณหา คือความไม่อิ่มพอในกามทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพานและทำลายกงกรรมของวัฏจักรให้พินาศย่อยยับและขาดจากการสืบต่อกันโดยสิ้นเชิง นี้ก็เพราะมาเห็นจุดเป้าหมายค่ายทัพของกิเลสตัณหาว่าเกิดจากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติปัญญาศรัทธาความเพียรเข้าไประเบิดค่ายให้มันดับไป ทั้งเชื้อชาติโคตรตระกูลสูญพันธุ์โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกันกับเขาทำสงคราม เขาก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญเขาชกมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อค และหวังชนะด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปในบางครั้งก็ตามแก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที่ นี่แหละนักปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติไม่จริง จะถูกกิเลสตัณหาน็อคจนไม่มีประตูจะสู้ ไม่ยอมฟิตซ้อมสติปัญญา ปล่อยให้กิเลสตัณหาเหยียบย่ำเอาจนตัวแบน

ฉะนั้น เราเป็นนักปฏิบัติผู้มีศักดิ์ศรี มีความตั้งใจ มั่นหมายที่จะทำลายข้าศึกคือกิเลสเราก็ตั้งเข็มทิศหมุนไปให้ตรงในจุดภายในคืออารมณ์ของใจ เพื่อจะได้วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป



พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์ โทร. ๒๔๑-๒๓๒๑, ๒๔๑-๒๘๖๒
นายประวิทย์ มาสกุลรัตน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๔

